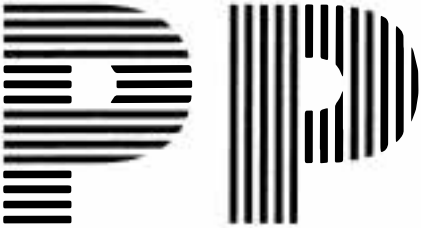
5 TIPURI DE PERSOANE CARE ÎȚI POT DISTRUGE VIAȚA

Narcisici, sociopați
și alte persoane
înalt-conflictuale

TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

5 Tipuri de persoane care îți pot distruge viața

Narcisici, sociopați și alte persoane înalt-conflictuale

BILL EDDY

Traducere din engleză de Maria Tănăsescu

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Manuela Sofia Nicolae

DESIGN:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Răzvan Nasea

CORECTURĂ:
Oana Apostolescu
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EDDY, BILL
5 tipuri de persone care îți pot distruge viața : narcisici, sociopați și alte persoane înalt-conflictuale / Bill Eddy ; trad. din engleză de Maria Tănăsescu. - București : Editura Trei, 2019
ISBN 978-606-40-0567-0

I. Tănăsescu, Maria (trad.)

159.9

Titlul original: 5 Types of People Who Can Ruin Your Life: Identifying and Dealing with Narcissists, Sociopaths, and Other High-Conflict Personalities

Autor: Bill Eddy

Copyright © 2018 by Bill Eddy

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Dedicată clienților mei care au avut de luptat cu membri ai familiei,
cu colegi de serviciu și alte persoane înalt-conflictuale;
și acelor persoane care și-au dat seama că au probleme
și au căutat ajutor

Cuprins

Capitolul 1.	De ce aveți nevoie acum de aceste informații	9
Capitolul 2.	Semnale de alarmă și regula celor 90%	20
Capitolul 3.	Nu deveniți Ținta Culpabilizării	33
Capitolul 4.	Tipul *Eu sunt superior, tu ești un nimeni*	45
Capitolul 5.	Tipul *Te iubesc, te urăsc*	65
Capitolul 6.	Tipul *Escrocul, persoana crudă*	85
Capitolul 7.	Tipul *Extrem de suspicios*	108
Capitolul 8.	Tipul *Dramatic, Acuzator*	128
Capitolul 9.	Gestionarea avocaților negativi (care vă pot ataca, la rândul lor)	148
Capitolul 10.	Cum cerem ajutor celorlalți (care e posibil să nu înțeleagă)	164
Capitolul 11.	Teoria cu privire la personalitățile înalt-conflictuale	178
Capitolul 12.	Conștiința de sine	192
Anexe		202
Mulțumiri		205

Capitolul 1
De ce aveți nevoie acum de aceste informații

Jen adora televiziunea — mai ales ce se petrecea în culise. De la o vârstă fragedă, își dorise să lucreze pentru un mare post de televiziune. În timpul facultății, a făcut un stagiu la o mare televiziune din oraș. După stagiu, a cerut să ia parte la filmarea uneia dintre cele mai populare emisiuni ale postului, în speranța că ar putea convinge pe cineva să îi dea de lucru. După înregistrarea programului, Jason, prezentatorul emisiunii, a remarcat-o pe Jen și i-a cerut să rămână după terminarea filmărilor să stea de vorbă despre emisiune.

Jason era tare fermecător și au avut o discuție minunată despre tendințele curente și despre viitorul televiziunii. A părut impresionat de cunoștințele ei privitoare la industrie, iar Jen a sperat că el ar putea-o ajuta să obțină o slujbă. La finalul conversației, i-a spus că arată foarte bine și a îmbrățișat-o strâns. Mai târziu în aceeași zi, i-a trimis un mesaj în care îi spunea că ar fi drăguț să se vadă după program să bea ceva împreună.

Jen nu era deloc sigură dacă ar trebui să accepte. Atitudinea de flirt a lui Jason o neliniștea. Dar după ce s-a gândit, i-a trimis

la rândul ei un mesaj, spunându-i că o întâlnire amicală ar fi binevenită. A pomenit și că spera că el ar putea-o ajuta să obțină o slujbă.

Jason i-a răspuns la mesaj spunând că nu era interesat de vreo prietenie și că în mod sigur nu își dorea să fie folosit drept calea de a obține o slujbă.

Jen a fost surprinsă că a fost atât de critic și că și-a anulat invitația. A dat din cap, a râs dezgustată și aproape că a uitat de întreaga interacțiune.

Apoi, trei ani mai târziu, Jen a aflat că Jason fusese concediat de postul de televiziune — și arestat pentru că agresase sexual șase femei care lucraseră cu el acolo.

Tom s-a îndrăgostit până peste cap de Kara. Era sufletul petrecerii și avea un talent special de a-l extrage din cochilia sa. După o perioadă de curtare pătimașă, s-au logodit și apoi s-au căsătorit, la insistențele ei — totul în mai puțin de două luni! Tom era atât de fericit.

Dar după trei ani de căsnicie, Kara l-a dat pe Tom afară din casa lor și i-a servit și un ordin de restricție, pe baza unor acuzații total false la adresa lui. Coșmarul care a urmat a inclus șapte ani de lupte în instanță pentru a-i îngădui să își vadă fiica.

Tom a fost șocat de felul în care Kara mințise pe toată lumea în mod repetat în privința lui, de cât de convingătoare fusese, de ușurința cu care fusese crezută.

Când Paul avea nouăsprezece ani, a jefuit un magazin și a fugit cu 350 de dolari. Poliția l-a arestat trei zile mai târziu. După ce a fost condamnat pentru jaf armat, a petrecut câțiva ani la pușcărie, dar a reușit să își transforme viața, luându-și bacalaureatul și ajutându-i și pe alți câțiva condamnați.

Când a ieșit de la închisoare, s-a alăturat unei biserici, ai cărei membri l-au primit cu brațele deschise. A făcut multe fapte bune pentru frații săi de congregație.

Totuși, n-a durat mult până când a început să le spună membrilor că are nevoie de donații pentru un văr îndepărtat a cărui casă a fost distrusă într-un incendiu. A arătat fotografii ale casei incendiate tuturor celor cărora le-a cerut donații.

Curând, congregația a devenit extrem de divizată, parte din membri susținându-l pe Paul și luându-i apărarea, cealaltă parte crezând că el se reîntorsese la vechile obiceiuri și îi mințea. Câțiva dintre membri au țipat unii la alții în timpul unei reuniuni, iar alții au amenințat că părăsesc biserica dacă i se va cere să plece — ceea ce în cele din urmă s-a și întâmplat.

Un jurnalist a descoperit până la urmă că fotografiile dramatice ale casei incendiate nu aveau nicio legătură cu Paul sau cu orice altă persoană cunoscută de el. Parte dintre membri au refuzat să creadă și au părăsit biserica. A durat mult până să se vindece rănile congregației.

Joe era extrem de încântat de noua sa angajată, Monica. Părea foarte pricepută la cifre și avea un CV fantastic. Împărtășeau și aceeași moștenire etnică. În unele privințe, părea aproape prea bună ca să fie adevărată.

Într-un an, ea a făcut numeroase plângeri privitoare la hărțuiri din partea colegilor, privitoare la clienți care ar fi urmărit-o, la e-mailuri suspecte și reclamații care îl priveau pe Joe, care ar fi urmărit să îi distrugă cariera. Niciuna dintre ele nu s-a verificat.

Joe a concediat-o, fără tragere de inimă. Apoi ea a dat compania în judecată, pretinzând că Joe o discrimina. A pierdut, dar Joe a început să aibă probleme cu stomacul din pricina stresului legat de proces și a trebuit să își ia zile libere de la birou. A hotărât că nu mai putea fi manager și a revenit la munca individuală cu

clienții, pe care o făcuse înainte — o muncă mai prost plătită. Apoi a început să ia antidepresive, la recomandarea medicului său.

Ochii mamei lui Amy erau încărcați de furie. A arătat către Amy și a strigat:

— Ți-ai ucis tatăl! Lumea nu își dă seama, eu însă da.

A izbucnit într-un plâns cu suspine, dar tot nu și-a coborât tonul.

— Tot ce și-a dorit a fost ca tu să intri în afacerea familiei. Dar tu — *copil egoist* — tu i-ai frânt inima construindu-ți propria ta carieră idioată. *Știai* că nu va putea supraviețui fără tine.

Era ziua de după înmormântarea tatălui ei. Amy revenise acasă cu o săptămână înainte, imediat ce aflase de infarctul tatălui său. Dar a ajuns la spital cu câteva ore prea târziu. Murise deja, cu soția sa alături.

Mama lui Amy, Nadine, era mereu extrem de dramatică în toate privințele. Mai târziu în aceeași zi, a izbucnit din nou în lacrimi.

— Eu ce am să mă fac acum? suspina ea, în brațele lui Amy. Ai să ai tu grijă de mine, nu-i așa? Sau ai să mă abandonezi, așa cum ai făcut cu tatăl tău?

ÎN CINE MAI PUTEM AVEA ÎNCREDERE ÎN ZIUA DE AZI?

Dacă aveți sentimentul că n-ați întâlnit încă oameni precum cei descriși de mine mai sus, credeți-mă, ați întâlnit. Pur și simplu n-ați devenit Ținta Culpabilizării pentru o persoană înalt-conflictuală încă.

Acestea sunt povești tipice care arată că oricine poate fi luat prin surprindere de o persoană înalt-conflictuală în viața de zi-cu-zi. Posibili iubiți, angajatori, angajați, membri ai unei organizații, chiar rude și prieteni care pot avea trăsături de personalitate înalt-conflictuale. Vom analiza aceste exemple specifice și multe altele pe cuprinsul acestei cărți și vom vedea cum putem identifica aceste personalități cât mai curând cu putință, cum să le evităm și cum să le gestionăm dacă totuși fac parte din viața noastră. Și dacă vă dați seama că aveți una dintre aceste personalități, vom discuta despre cum vă puteți ajuta pe voi înșivă și despre cum puteți evita să vă distrugeți viața.

Așadar, puteți avea încredere în persoana iubită? În noul angajat de la birou? În consilierul de investiții? În unchiul vostru, care vrea să vă vândă asigurări? În noul preot, arătos? În candidatul politic de la televizor? Trebuie să vă hotărâți — adesea într-un interval scurt, de ordinul secundelor — pe baza unui minimum de informații.

Iată veștile bune: puteți avea încredere că 80-90% dintre oameni sunt ceea ce spun că sunt; că vor face ceea ce spun că vor face; și că vor urma majoritatea regulilor sociale care ne îngăduie să funcționăm împreună.

Acum, iată și veștile proaste: există cinci tipuri de persoane care vă pot distruge viața. Vă pot distruge reputația, stima de sine sau cariera. Vă pot distruge situația financiară, sănătatea fizică sau pe cea psihică. Parte dintre ei vă pot ucide, dacă le dați ocazia.

Acești oameni compun aproximativ 10% din umanitate — o persoană din zece. În America de Nord, aceasta se traduce în mai bine de treizeci și cinci de milioane de oameni. În cele din urmă, e foarte probabil ca una dintre ele să vă aleagă drept țintă pe voi. De aceea e foarte important să parcurgeți această carte acum.

Fiecare dintre acești oameni are o variantă extremă a ceea ce numim personalitate *înalt-conflictuală*. Spre deosebire de cei mai

mulți dintre noi, care în mod normal încercăm să soluționăm sau să dezamorsăm conflicte, oamenii care au personalități înalt-conflictuale vor reacționa la conflicte încercând, compulsiv, să le *intensifice.* Adesea, ei fac acest lucru concentrându-se asupra *Țintei Culpabilizării*, pe care o atacă fără milă — verbal, emoțional, financiar, în privința reputației, litigios, iar uneori violent — adesea vreme de luni sau ani, chiar dacă conflictul inițial a fost unul minor. Țintele Culpabilizării sunt de multe ori persoane apropiate (un coleg de lucru, un vecin, un prieten, un partener sau un membru al familiei) sau cineva aflat într-o poziție de autoritate (șef, șef de departament, membru al forțelor de poliție, agent guvernamental). Uneori, totuși, Ținta Culpabilizării e aleasă absolut la întâmplare.

Persoanele înalt-conflictuale s-au aflat în preajma noastră pe tot parcursul istoriei omenirii — dar doar în anii din urmă am început să înțelegem cum gândesc, cum acționează și ce anume îi motivează.

Majoritatea persoanelor înalt-conflictuale au trăsături specifice uneia sau mai multor tulburări de personalitate. Acestea sunt dizabilități emoționale severe, uneori periculoase, pe care profesioniștii din domeniul sănătății mentale le consideră a fi forme de boli mentale.

Cele cinci tipuri de persoane care vă pot distruge viața în ordinea exemplelor din viața reală pe care le-am descris aici, sunt:

- **Personalitățile înalt-conflictuale narcisice**: sunt adesea foarte fermecătoare la început, dar se consideră net superioare celorlalți. Insultă, umilesc, înșală și sunt complet lipsite de empatie față de Țintele Culpabilizării. De asemenea, solicită în mod constant respect și atenție nemeritate din partea tuturor.
- **Personalitățile înalt-conflictuale borderline**: adesea încep prin a fi extrem de prietenoase — apoi brusc devin, cu totul imprevizibil, furioase. Când această schimbare are

loc, e posibil să caute să se răzbune pentru orice ofensă minoră sau inexistentă. Pot lansa atacuri malefice împotriva Țintelor Culpabilizării, care pot implica violență fizică, abuz verbal, acțiuni în instanță, sau încercări de a distruge reputația Țintelor.

- **Personalitățile înalt-conflictuale antisociale (sau sociopate):** pot fi extrem de carismatice — dar șarmul lor este o acoperire pentru impulsul lor de a domina prin minciună, furt, umilirea publică a oamenilor, vătămarea lor fizică și — în cazuri extreme — uciderea lor. Despre acestea se spune că sunt lipsite de remușcări și că nu au niciun fel de conștiință.
- **Personalitățile înalt-conflictuale paranoide:** sunt profund suspicioase și se tem permanent de trădare. Pentru că își imaginează conspirații împotriva lor, vor lansa atacuri preventive asupra Țintelor Culpabilizării, sperând să le rănească primele.
- **Personalitățile înalt-conflictuale histrionice:** pot avea personalități foarte dramatice și încântătoare. Adesea vor spune povești nebunești și extreme (care cel mai adesea sunt total false). Pe parcursul timpului, pot fi extrem de dăunătoare și epuizante emoțional pentru cei din jurul lor, mai ales pentru Țintele Culpabilizării.

Nu orice persoană care are o tulburare de personalitate este o persoană înalt-conflictuală, pentru că nu toate atacă Țintele Culpabilizării. Multe se simt doar neajutorate, ca și cum ar fi victime ale vieții și nu dau vina pe nimeni în mod special. Unele sunt interiorizate sau își mențin comportamentul între anumite limite acceptabile (adesea cu ajutorul terapiei și al medicației). Altele sunt distrugătoare într-un mod aleatoriu, cum ar fi persoanele care sparg geamurile mașinilor pe stradă.

Dar *combinația* dintre o personalitate înalt-conflictuală (cele care își aleg Ținte ale Culpabilizării) *și* o tulburare de

personalitate (cei care nu reflectă la propriile comportamente sau nu încearcă să se schimbe) este cea care creează o ființă umană care vă poate distruge viața. Această combinație este cea pe care o vom analiza împreună.

CE ESTE ACEEA O TULBURARE DE PERSONALITATE?

Pe tot parcursul acestei cărți, am să explic cinci tipuri de tulburări de personalitate care sunt adesea asociate cu personalitățile înalt-conflictuale. Oare toate persoanele cu tulburări de personalitate au un tipar periculos de personalitate? Nu. Depinde. Tulburările de personalitate sunt o categorie de tulburări mentale descrise în *DSM-5**, *Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a tulburărilor mintale. DSM-5* enumeră zece tipuri diferite de tulburări de personalitate, toate părând să aibă în comun trei trăsături-cheie:

- **Disfuncții interpersonale**: persoana provoacă probleme repetate în relațiile ei, adesea atacându-i pe ceilalți, retrăgându-se din preajma celorlalți, căutând răzbunarea sau exprimând furie extremă.
- **Lipsa conștiinței-de-sine sociale**: persoana nu își dă seama de felul în care creează multe dintre problemele sale în relațiile cu ceilalți. Nu poate să vadă partea ei de vină sau felul în care își creează majoritatea problemelor.
- **Absența schimbării:** persoana își schimbă foarte rar comportamentul, indiferent câte necazuri își produce sieși

* American Psychiatric Association, DSM-5, Manual de *Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*, București, Editura Medicală Callisto, 2016. De aici înainte, *DSM-5*.

sau altora. Se sabotează pe sine permanent. E blocată. În schimb, își apără acțiunile și se înfurie pe cei pe care își propune să îi schimbe. Totuși, în ocazii rare, unele dintre ele promit că se vor schimba, dar cel mai adesea nu se pot ține de această promisiune. Sau, în ocazii și mai rare, unele dintre ele se străduiesc foarte tare și reușesc să se schimbe. Dar majoritatea nu consideră că ar avea vreo problemă, așa încât nu încearcă să se schimbe. Sunt convinse, în mod eronat, că toate problemele pur și simplu li se întâmplă — ca și cum ar pica din cer — și că nu pot face nimic în această privință. Se simt în mod cronic victime ale vieții*.

DSM-5 sugerează că aproximativ 15% din populație îndeplinește criteriile pentru o tulburare de personalitate**. Majoritatea nu primesc niciodată un diagnostic, dar de-a lungul timpului oamenii din jur își dau seama că au o problemă.

În activitatea mea în spitalele de psihiatrie, în clinicile ambulatorii și în practica mea juridică și de mediere, am văzut că anumite persoane cu tulburări de personalitate nu au Ținte ale Culpabilizării, așa încât nu rămân blocate în conflicte cu ceilalți. Sunt pur și simplu paralizate de un sentiment de neputință. De asemenea, anumite persoane înalt-conflictuale nu au tulburări de personalitate, deși posedă de obicei unele dintre acele trăsături. E posibil să fie mai puțin dificile (nu atât de intens furioase sau de manipulatoare) și mai dispuse să renunțe la Țintele Culpabilizării (după câteva zile sau săptămâni, în loc de luni sau ani).

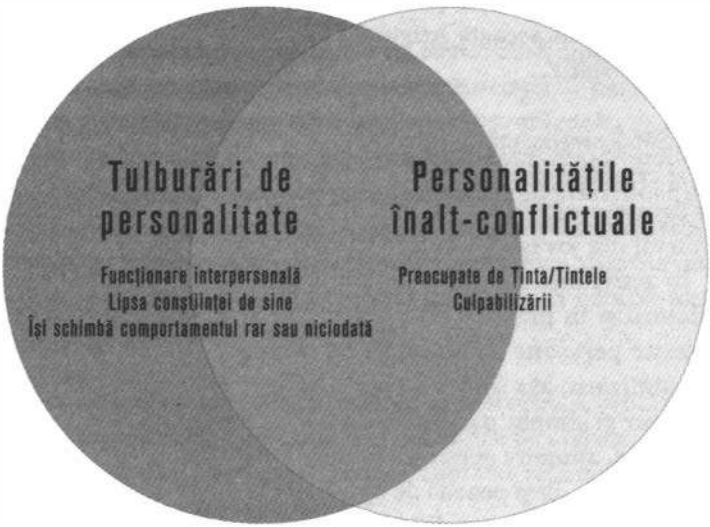
---

* Doresc să-i mulțumesc aici lui Gregory Lester, doctor în psihologie, pentru conceptele „picat din cer" și „victimă a vieții", prezentate de el în prelegerile sale despre tulburările de personalitate la care am luat parte.

** În *DSM-5* se afirmă că: „Datele furnizate de studiul National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions 2001–2002 sugerează că aproximativ 15% din adulții din SUA au cel puțin o tulburare de personalitate" (p. 646).

Dar oamenii asupra cărora ne concentrăm sunt cei 10% din populație — o persoană din zece — care au o Țintă a Culpabilizării *și* o tulburare de personalitate. Aceștia sunt oamenii care sunt atât de fixați asupra Țintelor, încât nu pot renunța, nu se pot opri, nu se pot schimba și prin urmare pot distruge vieți — inclusiv pe a voastră.

Suprapunerea dintre tulburările de personalitate și personalitățile înalt-conflictuale arată astfel:



Dacă întâlniți pe cineva care aparține acestei zone de suprapunere, trebuie să îi puteți recunoaște, evita și dacă e nevoie, trebuie să le puteți face față. Dacă îi evitați sau le faceți față în mod eficient, vă veți scuti de multe necazuri și suferințe. E posibil chiar să vă salvați reputația, sănătatea, viața.

DAR DE CE AR TREBUI SĂ AVEȚI ÎNCREDERE ÎN MINE?

Mi-a plăcut dintotdeauna să ajut oamenii să își rezolve conflictele. Sunt psihoterapeut, dar sunt și avocat, mediator, precum și cofondator și președinte al High Conflict Institute (HCI) din San Diego. Am studiat personalitățile înalt-conflictuale din mai multe perspective în ultimii treizeci de ani. Văd un tablou mai amplu decât majoritatea oamenilor, care sunt obișnuiți doar cu un singur punct de vedere profesional sau personal.

Datorită acestei perspective mai ample, am văzut tiparele din ce în ce mai previzibile de comportament ale persoanelor înalt-conflictuale și maniera în care își tratează Țintele Culpabilizării; tipare pe care puțini alții le-au recunoscut până acum. Bazându-mă pe aceste cunoștințe și pe activitatea de la institut, am creat o echipă de formatori care predau în mod regulat principiile acestei cărți — și multe altele privitoare la personalitățile înalt-conflictuale — profesioniștilor și altor persoane din întreaga lume.

Acum am scris această carte pentru *oricine* își dorește să își protejeze viața, sănătatea, banii, reputația și familia de cele cinci tipuri de persoane care le pot distruge viața.

În următoarele câteva capitole, vom afla cum putem identifica cele mai întâlnite tipare ale personalităților înalt-conflictuale (sunt surprinzător de previzibile), care sunt câteva dintre semnalele de alarmă pentru a le depista la timp, cum le putem evita și cum le putem face față dacă alegem acest lucru.

Să începem.

Capitolul 2
Semnale de alarmă și regula celor 90%

Persoanele cu personalități înalt-conflictuale sunt surprinzător de previzibile, odată ce cunoaștem semnalele de alarmă. Pentru că pot deveni extrem de periculoase, aceste informații de bază devin esențiale pentru toată lumea și nu e nimic complicat la mijloc. Totul e să recunoaștem tiparele.

Personalitățile înalt-conflictuale au un tipar de gândire, de comportament și emoțional mai îngust decât al majorității oamenilor. Aceasta înseamnă că personalitățile înalt-conflictuale se vor comporta la fel, iarăși și iarăși, în multe situații diferite, față de oameni diferiți.* Acest tipar înalt-conflictual este cel care le face comportamentul mai previzibil decât al majorității oamenilor, devenind, astfel, mai ușor să-i identificăm.

---

* Conform *DSM-5*, unul dintre criteriile tulburărilor de personalitate este: „Acest tipar este rigid și generalizat la un număr mare de situații personale și sociale." (p. 646) Dat fiind că indivizii cu personalitate înalt-conflictuală au tendința de a dezvolta tulburări de personalitate sau trăsături ale acestora, aceasta este și una dintre caracteristicile lor.

Unul dintre lucrurile cele mai importante și mai ușor de recunoscut la personalitățile înalt-conflictuale este că nu fac eforturi să își reducă sau să își rezolve conflictele, deși adesea le vor spune celorlalți că o fac. Persoanele înalt-conflictuale au un tipar de comportament care *intensifică* conflictele, în loc să le gestioneze sau să le rezolve, scoțând la iveală semnale de alarmă pe care le putem căuta. Uneori, aceasta înseamnă o escaladare bruscă a conflictului (țipete, fugă, violență etc.); alteori implică trenarea unui conflict vreme de mai multe luni sau ani, timp în care mai multe persoane sunt târâte în el.

E esențial să înțelegem că în cazul persoanelor înalt-conflictuale, problema care pare să fie sursa conflictului *nu e* sursa reală. Problema nu e problema. *În cazul* personalităților înalt-conflictuale, *tiparul lor de comportament e problema reală*.

Să analizăm mai atent principalele patru trăsături ale tiparelor de comportament înalt-conflictuale:

- O mentalitate de tipul totul-sau-nimic
- Emoții intense sau negestionate
- Amenințări sau comportamente extreme
- O preocupare în a-i învinovăți pe ceilalți — *Țintele Culpabilizării*

O mentalitate de tipul totul-sau-nimic: Personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a privi conflictele în termenii unei singure soluții simple (de pildă, ca toată lumea să facă exact ce își doresc ele). Ele nu analizează situația — și probabil că nu pot — nu ascultă puncte de vedere diferite, nu iau în calcul alte soluții posibile. Compromisul și flexibilitatea par imposibile pentru ele. Personalitățile înalt-conflictuale simt adesea că nu ar supraviețui dacă lucrurile nu ar merge exact cum își doresc și prezic deznodăminte extreme — moarte, dezastru, distrugere etc — dacă ceilalți nu gestionează lucrurile sau nu reacționează așa cum își doresc ele. Dacă un prieten e în dezacord cu o astfel

de persoană într-o chestiune minoră, aceasta poate pune capăt prieteniei pe loc, printr-o reacție tipică totul-sau-nimic.

Emoții intense sau negestionate: Personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a deveni extrem de pătimașe în privința punctelor lor de vedere. Adesea îi surprind pe ceilalți cu spaimele lor intense și bruște, cu tristețea, țipetele, sau lipsa lor de respect. Reacțiile lor pot fi disproporționate față de ceea ce se petrece sau se discută, iar ei par adesea incapabili să își controleze emoțiile. Mai târziu, își pot regreta izbucnirile — sau, adesea le apără ca fiind complet adecvate și vă cer să simțiți la fel.

Unele personalități înalt-conflictuale sunt distrase mereu de reacțiile lor emoționale față de ceilalți, dar nu o arată neapărat. În schimb, devin preocupate să își apere acțiunile trecute și să le critice pe ale altora. Pot să pară extrem de raționale când fac acest lucru, dar chestiunea va aparține mereu trecutului și se va concentra asupra manierei injuste în care au fost tratate de ceilalți și de faptul că ei sunt mereu victime. Pot să o facă la nesfârșit, cu oricine le ascultă, în loc să se concentreze asupra prezentului și a viitorului.

Comportamente extreme sau amenințări: Personalitățile înalt-conflictuale vor manifesta deseori comportamente negative extreme. Acestea pot însemna a împinge sau a lovi pe cineva; a răspândi zvonuri sau minciuni sfruntate despre alte persoane; a încerca obsesiv să aibă contacte cu ele și să le urmărească fiecare mișcare; sau să refuze să aibă orice contact cu ele, chiar dacă persoana cu pricina poate depinde de un răspuns din partea acestora. Multe dintre aceste comportamente extreme sunt declanșate de faptul că ele pierd controlul asupra propriilor emoții, întâmplându-se să arunce brusc lucruri sau să spună lucruri abuzive persoanelor la care țin cel mai mult. Alte comportamente sunt declanșate de o dorință intensă de a controla sau de a domina persoanele cele mai apropiate, cum ar fi ascunderea obiectelor personale, împiedicarea celorlalți de a părăsi o conversație, amenințarea cu acțiuni extreme dacă ceilalți nu sunt de acord sau abuzul fizic.

Există și anumite personalități înalt-conflictuale care folosesc manipularea emoțională pentru a-i răni pe ceilalți, dar pot să pară extrem de stăpâne asupra propriilor emoții în timp ce fac acest lucru. Comportamentul lor poate declanșa furie, spaimă, stres și confuzie, în modalități insidioase. Pot să pară foarte calme și stăpâne pe ele. Dar manipulările lor emoționale îi îndepărtează pe oameni și de fapt, pe termen lung, personalitățile înalt-conflictuale nu obțin ceea ce își doresc. Adesea par să nu aibă nicio idee despre felul în care comportamentul lor are un impact emoțional devastator și de durată asupra celorlalți.

Preocuparea de a-i învinovăți pe ceilalți: trăsătura cea mai întâlnită — și mai evidentă — a personalităților înalt-conflictuale este frecvența și intensitatea cu care îi învinovățesc pe ceilalți, mai ales pe oamenii apropiați și pe oamenii care au o poziție de autoritate față de ei. Personalitățile înalt-conflictuale atacă, învinovățesc și găsesc defecte oricărei acțiuni pe care o face Ținta Culpabilizării. În același timp, se consideră nevinovate și fără vreo responsabilitate pentru problemă. Dacă ați fost vreodată Ținta Culpabilizării unei personalitățile înalt-conflictuale, știți deja despre ce vorbesc.

Personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a-i învinovăți cu furie pe oameni — atât cunoscuți, cât și necunoscuți — pe internet, pentru că, atunci când sunt online, au un sentiment al distanței, al siguranței și al puterii. Personalitățile înalt-conflictuale învinovățesc străini în mod curent, pentru că le e la îndemână.

Dacă o persoană pe care o cunoașteți demonstrează în mod frecvent unul sau mai multe dintre semnele de pericol menționate mai sus, fiți prudenți. Dacă toți cei patru factori apar în mod regulat în viața persoanei, atunci e foarte probabil să fie vorba despre o personalitate înalt-conflictuală. (Pentru o listă cu 40 de comportamente previzibile ale personalităților înalt-conflictuale, vedeți Anexele, la p. 202).

Probabil cunoașteți deja pe cineva care are trăsături specifice unei personalități înalt-conflictuale. Dacă e așa, atunci iată care

e cel mai important lucru pe care trebuie să îl știți: *nu spuneți niciodată cuiva că are personalitate înalt-conflictuală, sau că au o tulburare de personalitate, oricât de evident ar putea părea.* Vor percepe acest lucru ca pe un atac care le amenință viața — și un motiv real de a vă transforma în Ținta centrală a Culpabilizării, probabil pentru ani de aici înainte. Din punctul lor de vedere, va fi ca și cum ați fi spus: „Te rog să faci tot ce poți ca să îmi distrugi viața".

Pentru același motiv, nu folosiți niciodată convingerea voastră că o persoană are o personalitate înalt-conflictuală ca armă împotriva acesteia. (Vedeți capitolul următor pentru mai multe tactici de a evita să deveniți Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale.)

Care sunt semnalele de alarmă care vă pot avertiza că cineva are o personalitate înalt-conflictuală și că nu este un ticălos obișnuit sau doar cineva care a avut o săptămână proastă? Analizați-le cuvintele și acțiunile, dar și reacțiile voastre emoționale la ceea ce fac.

ASCULTAȚI-LE CUVINTELE PENTRU A DETECTA LIMBAJUL EXTREM SAU AMENINȚĂTOR

Cuvintele scrise sau rostite vă pot oferi anumite indicii. Să analizăm următorul mesaj din viața reală, adresat unui avocat al părții adverse, înainte de o sesiune de mediere menită să rezolve un conflict de afaceri.

*Te voi urmări cu fiecare fibră a ființei mele și nu voi avea liniște până nu te văd în spatele gratiilor pentru complicitate la fraudă.**

Poate să pară un enunț simplu și scurt. Dar e destul de extrem. Dacă ar fi însă singurul lucru extrem pe care persoana i

* Michael Muskal, „Avocatul din Phoenix împușcat după sesiunea de mediere a murit", *Los Angeles Times*, 1 februarie 2013.

l-a spus avocatului celeilalte persoane, *poate* ar fi de ignorat. Dar iată ce s-a întâmplat în viața reală: Omul l-a înjurat și amenințat pe avocat în mod repetat cu săptămâni înainte de mediere. Avea, de asemenea, un istoric de intentări de procese. Toate acestea sugerează un tipar de comportament înalt-conflictual.

Remarcați, de asemenea, că acea propoziție scoate la iveală toate cele patru trăsături-cheie ale personalităților înalt-conflictuale: gândirea de tip totul-sau-nimic (*„cu fiecare fibră a corpului meu"*), emoții intense sau negestionate (*„nu voi avea liniște"*), comportament extrem sau amenințări (*„până nu te văd în spatele gratiilor"*), și o preocupare pentru a-i învinovăți pe ceilalți (*„te voi urmări"*).

La o săptămână după scrierea declarației, omul a luat parte la o sesiune de mediere a disputei de afaceri la biroul avocatului-mediator. La acea reuniune luau parte și directorul executiv al companiei cu care omul avea disputa și avocatul acestuia, căruia îi trimisese mesajul. Imediat după ce sesiunea s-a încheiat, el i-a împușcat mortal atât pe avocat, cât și pe director!

VERIFICAȚI-VĂ EMOȚIILE PENTRU A VEDEA DACĂ AVEȚI REACȚII INTENSE

Când auziți pe cineva că face afirmații extreme, e posibil să vă simțiți inconfortabil, amenințat, sau dezgustat. Fiți foarte atenți la aceste emoții.

În cartea sa excelentă, *The Gift of Fear**, Gavin de Becker ne explică faptul că emoțiile noastre ne dau adesea semnale de alarmă cu mult înaintea cortexului. Oferă câteva exemple de oameni care au evitat situații care le puteau periclita viața pentru că au simțit spaimă și au ținut seama de aceasta, protejându-se.

* Gavin de Becker, *The Gift of Fear: Survival Signs That Protect Us From Violence* (New York: Dell, 1997).

Nu ignorați un impuls subit de a fugi, de a lupta sau de a îngheța în prezența cuiva, mai ales când nu se potrivește cu ce vă spune rațiunea. Chiar dacă nu e nevoie să acționați de câte ori vă e teamă, fiți atenți la ce simțiți și la persoana care ar putea provoca acele sentimente. Evaluați cu grijă dacă sunteți într-un pericol real. E posibil să intuiți că urmează să se întâmple ceva? E posibil să simțiți că persoana în prezența căreia vă aflați are o personalitate înalt-conflictuală? Observați acea persoană cu atenție de-a lungul timpului, ascultând și căutând dovezi ale celor patru trăsături prezentate mai sus.

Iată o experiență întâlnită des când e vorba despre o personalitate înalt-conflictuală: ascultați pe cineva care vă spune ce groaznică e altă persoană (Ținta Culpabilizării), apoi *voi înșivă* începeți să nutriți sentimente negative similare pentru persoana cu pricina. Urmăriți acest lucru în voi înșivă: emoții negative intense cu privire la alte persoane — fie provenite de la cineva care exprimă aceste emoții în prezența voastră, fie propriile voastre sentimente în răspuns la ce a spus sau *cum a spus-o* persoana respectivă. Acesta poate fi un semn că aveți de-a face cu o persoană înalt-conflictuală.

CĂUTAȚI UN ISTORIC DE COMPORTAMENT ÎNALT-CONFLICTUAL

Tiparele de comportament apar de-a lungul timpului. Dacă observați o persoană timp de săptămâni sau luni și aveți în vedere cele patru trăsături ale unei personalități înalt-conflictuale, veți reuși să vă formați o opinie avizată despre ea.

Dacă în realitate e vorba despre o personalitate înalt-conflictuală, comportamentul său prezent sau trecut va fi un factor predictor puternic al comportamentului viitor al acesteia, pentru că

personalitățile înalt-conflictuale repetă același tipar de comportament la nesfârșit, neînvățând și neschimbându-se niciodată, așa cum voi explica în detaliu pe parcursul acestei cărți. (Amintiți-vă cele 40 de comportamente previzibile ale personalităților înalt-conflictuale din Anexe.)

Cunoașterea trecutului cuiva vă poate oferi multe informații — dacă știți încotro să vă uitați. Căutați-i pe Google, desigur. Întrebați ca din întâmplare mulți oameni (nu doar unul sau doi) care cunosc persoana ce părere au despre ea. Vedeți dacă apar tipare îngrijorătoare. Uitați-vă în arhivele tribunalelor, care cel mai adesea sunt publice, pentru că personalitățile înalt-conflictuale se lovesc mai mult de lege decât media, fie în calitate de reclamanți care îi acuză pe ceilalți de comportamente rele, fie ca acuzați care e posibil să fi vătămat alte persoane.

Multe personalități înalt-conflictuale își pot ascunde tiparele de comportament negativ timp de mai multe luni sau un an, dar rareori mai mult de atât. În cele din urmă, tiparul lor de comportament înalt-conflictual revine și se revelează în interacțiunile lor. (De aceea eu sfătuiesc pe toată lumea care se află la începutul unei relații amoroase să aștepte *cel puțin* un an înainte de a se căsători, de a se muta cu persoana, sau de a avea un copil cu ea.)

Vi-i amintiți pe Tom și pe Kara? Ei s-au căsătorit după ce ieșiseră împreună doar două luni, la insistențele Karei. La început, Tom a ezitat, dar Kara s-a plâns că el se temea să își asume angajamente. O lună mai târziu, Kara era însărcinată. Când s-a născut micuța Laura, Tom și Kara se știau de mai puțin de un an.

Apariția copilului nu i-a apropiat. A devenit limpede că femeia nu era prea interesată să devină mamă. A revenit la obiceiurile ei de a se plânge și de a învinovăți. Pretindea că a sta acasă toată ziua cu bebelușul o făcea nefericită și îi dădea dreptul să fie iritabilă.

Existaseră semnale de alarmă pentru Tom? Da. În primul rând, viteza cu care ea a insistat ca el să își ia angajamente, mai ales trecând peste disconfortul lui Tom. Căsătoria ar trebui să fie

un eveniment reciproc încă de la început. Mai era și preocuparea ei de a-i învinovăți pe ceilalți — un semnal de alarmă puternic cu privire la o personalitate înalt-conflictuală. Aceste tipare nu se schimbă doar pentru că oamenii se căsătoresc. De fapt, ele se înrăutățesc dacă s-au asumat anumite angajamente.

REGULA CELOR 90 DE PROCENTE

Dar există oare o cale de a detecta o potențială personalitate înalt-conflictuală rapid, dintr-un singur incident? Adesea există.

Multe persoane înalt-conflictuale fac lucruri pe care 90% dintre oameni nu le-ar face *niciodată*. De pildă:

- Lovesc la întâmplare un străin, doar pentru că se simt stresați sau obosiți.
- Umilesc în public un prieten, doar pentru că persoana nu a păstrat un secret minor.
- Distrug o amintire prețioasă a unui copil, pentru că a încălcat o regulă.
- Merg în fața cozii la aeroport, cerând să fie serviți imediat și spunând persoanei aflate la ghișeu: „Credeți-mă, sunt mai important ca dumneavoastră".
- Îmbrățișează strâns, intim, o persoană abia cunoscută.
- Țipă brusc din rărunchi la o întâlnire de rutină la birou.

Niciunul dintre aceste comportamente nu este nici pe departe justificat. Oare 90% dintre oameni ar face vreodată unul din aceste lucruri?

Eu numesc aceasta *Regula celor 90 de procente*. Când vedeți un comportament extrem negativ, întrebați-vă: oare 90% dintre oameni ar face vreodată așa ceva? Dacă răspunsul e „nu", atunci probabil că urmăriți o personalitate înalt-conflictuală în acțiune.

În *The Gift of Fear,* de Becker spune povestea unei femei care a obținut un ordin de restricție împotriva soțului ei, care îi pusese o armă la tâmplă. I-a mărturisit unui ofițer de poliție că s-ar întoarce la el dacă i-ar promite că nu va repeta niciodată gestul. Ofițerul de poliție i-a spus că soțul ei *ar face-o* din nou — și că data viitoare ar fi șanse mari să o omoare.

Cum de a știut polițistul? Cred că pur și simplu a aplicat Regula celor 90 de procente. 90% din populație nu ar pune niciodată arma la tâmpla soțului/soției, indiferent de motiv. Există întotdeauna un tipar de comportament înalt-conflictual în spatele unui asemenea gest extrem. De ce să riscăm?

Iată un alt exemplu din viața reală. După divorț, mama a trei copii mici a dispărut brusc și n-a mai avut niciun contact cu copiii și fostul soț vreme de un an. Apoi, la fel de brusc, a reapărut și a reluat contactul regulat cu copiii și fostul soț. După o vreme, când lucrurile n-au mai mers așa cum își dorea, ea și fostul soț au mers în instanță pentru a hotărî custodia asupra copiilor. S-a planificat o audiere — dar cu câteva zile înainte, ea a dispărut din nou, de data aceasta luând copiii cu ea.

Să aplicăm aici Regula celor 90 de procente. Nouăzeci de procente dintre părinții divorțați nu ar dispărea *niciodată* brusc, fără să mai aibă vreun contact vreme de un an, pentru a ieși din nou apoi la suprafață. Există aici un tipar care stă la temelia acestui comportament.

METODA WEB

Și dacă începeți să remarcați un potențial tipar înalt-conflictual în comportamentul cuiva? Există o cale simplă de a vă aminti cum să evaluați trăsăturile unei personalități înalt-conflictuale — eu o numesc metoda WEB. Observați cuvintele persoanei, emoțiile voastre și comportamentul persoanei. Cuvintele

(Words — W), plus emoțiile (emotions — E), plus comportamentul (behavior — B) = WEB.

1. **Cuvintele:** se încadrează cuvintele persoanei în tiparul înalt-conflictual?
   E aceasta preocupată să îi învinovățească pe ceilalți?
   Folosește adesea gândirea de tipul totul-sau-nimic? De pildă: „Faci cum îți spun eu, sau la revedere!" sau „Urăsc pe toată lumea din grupul ăla! Tu nu?"
   Își comunică cu dificultate emoțiile? De pildă, trimite tone de mesaje scrise încărcate emoțional spunând cuiva ce persoană groaznică e sau implorând pe cineva să-i vorbească, deși e limpede că nu se va întâmpla?
   Emite adesea amenințări serioase?
2. **Emoțiile:** Ce simțiți *voi* în preajma acestei persoane? Când sunteți în preajma ei, sau vă gândiți că sunteți în preajma ei:
   Vă simțiți temători sau anxioși?
   Vă simțiți inadecvați sau umiliți?
   Vă simțiți neajutorați sau lipsiți de speranță?
   Vă simțiți singuri, izolați sau rușinați?
   Vă învinovățiți mult pentru comportamentul și afirmațiile lor?
   Încercați să vă convingeți de contrariul celor pe care le simțiți sau să minimizați aceste sentimente?
   Vă simțiți incredibil de optimiști — ca și cum persoana ar fi nemaipomenită?
   Vă simțiți excesiv de încântați?
   Vă simțiți centrul absolut al vieții acestei persoane — ca o obsesie?
   Vă pare incredibil de rău de această persoană — o victimă neajutorată a propriei vieți?
3. **Comportamentul:** Persoana s-a comportat de manieră excesivă?

Oare 90% dintre oameni ar face ceea ce face această persoană?
Oare persoana vă tratează de o manieră extrem de negativă?
Ați observat-o tratându-i pe alții extrem de negativ?

Fiți atenți la scuzele care justifică comportamente sau cuvinte extreme, cum ar fi stresul sau oboseala sau circumstanțele neobișnuite. Lăsați deoparte orice scuze și aplicați regula celor nouăzeci de procente.

Așa cum veți descoperi, această regulă nu numai că este foarte de încredere, ci vă și poate ajuta să evitați să angajați pe cineva; să vă căsătoriți cu cineva; să ieșiți la o întâlnire cu cineva; ori să alegeți pe cineva care vă poate distruge viața.

În capitolele care urmează, vom analiza mult mai atent fiecare dintre cele cinci tipuri de personalități înalt-conflictuale — și cum le puteți detecta, evita sau gestiona — pentru a vă proteja de ele.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE

Dacă sunteți nevoiți sau alegeți să aveți de a face cu o persoană înalt-conflictuală, metoda pe care o recomand este o abordare dezvoltată de mine, pe care am numit-o metoda CARS*. Aceasta are patru părți, fiecare dintre ele sau toate luate împreună putând ajuta la gestionarea unei persoane înalt-conflictuale:

Conectați-vă cu empatie, atenție și respect.
Analizați alternativele sau opțiunile.

* Metoda CARS e lămurită pe larg în cartea mea *It's All Your Fault!: 12 Tips for Managing People Who Blame Others for Everything* (Scotsdale, AZ: Unhooked Books, 2008).

Reacționați la dezinformare sau ostilitate.
Stabiliți limite comportamentelor înalt-conflictuale.

În capitolele următoare am să explic pe scurt această metodă și maniera în care se poate aplica în cazul fiecăreia dintre cele cinci tipologii. Dar înainte de toate, vom analiza strategiile de a nu deveni Ținta Culpabilizării dacă deja aveți o personalitate înalt-conflictuală în viața voastră.

Capitolul 3
Nu deveniți Ținta Culpabilizării

Așa cum am explicat în capitolul anterior, persoanele înalt-conflictuale au patru trăsături primare:

- Gândire de tipul totul-sau-nimic
- Emoții intense sau negestionate
- Comportamente extreme sau amenințări
- Preocuparea de a-i învinovăți pe ceilalți —*Țintele Culpabilizării*

Ați putea deveni Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale? Dacă nu sunteți vigilenți și prudenți, da. Așa cum pomeneam mai devreme, personalitățile înalt-conflictuale le țintesc de regulă fie pe acele persoane care le sunt apropiate, fie pe cele în poziții de autoritate. Aceste relații personale strânse sau de supervizare implică de regulă tipurile de oameni pe care avem tendința de a-i invita în viața noastră, adesea fără să știm prea multe despre ele.

Evitarea și devierea comportamentelor înalt-conflictuale sunt ca evitarea unei boli. Vă puteți proteja să nu deveniți Ținta Culpabilizării unui asemenea individ vaccinându-vă cu cunoștințe

despre tiparele de personalitate ale persoanelor înalt-conflictuale. Eu numesc aceasta *conștiința personalității.*

De fapt, având conștiința personalității, pe care o veți dezvolta citind această carte, veți fi mai încrezători atunci când veți avea de-a face cu ceilalți, pentru că veți ști să recunoașteți semnalele de alarmă ale tiparelor periculoase de personalitate înainte să vă facă prea mult rău.

Aveți nevoie de conștientizarea personalității pentru a vă proteja și pentru a face față persoanelor potențial conflictuale în mod cotidian, fără a vă lăsa prinși în capcană de ele. Am să vă arăt cum să vă dezvoltați această capacitate recurgând la câteva evaluări simple pe care le puteți folosi atunci când cunoașteți oameni noi, și la instrumente pentru situațiile în care credeți că aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Ca membri ai societății, ne va fi de ajutor tuturor să putem împărtăși aceste cunoștințe și să putem limita răul pe care persoanele înalt-conflictuale îl fac adesea câștigând încrederea celor care sunt neinformați sau pur și simplu naivi.

PATRU LUCRURI PE CARE TREBUIE SĂ LE ȘTIȚI DESPRE PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE

În primul rând, oamenii cu una dintre cele cinci tulburări de personalitate menționate în capitolul unu aparțin tuturor grupurilor economice, sociale, politice, etnice. Nu putem spune că cineva are o personalitate înalt-conflictuală dacă aparține unui anumit mediu.

De pildă, nu putem identifica o personalitate înalt-conflictuală după profesie sau după încrederea pe care ceilalți o au în ea. De fapt, liderii cei mai admirați și membrii profesiilor care oferă sprijin (profesori, medici, preoți, terapeuți, asistente etc),

pot fi *ceva mai* înclinați să sufere de tulburări de personalitate decât cei din alte sfere profesionale, din cauza atracției pentru relații intime și pentru pozițiile de autoritate pe care le implică aceste profesii.

În al doilea rând, studiile sugerează că procentul de personalități înalt-conflictuale este în creștere. Aceasta înseamnă că riscul de a deveni ținta lor crește, de asemenea*.

În al treilea rând, pentru că oamenii cu personalități înalt-conflictuale gândesc și acționează diferit de ceea ce ar face sau ar aștepta o persoană obișnuită aflată într-un conflict, *metodele de a-i gestiona trebuie să fie diferite de felul în care ați rezolva în mod obișnuit conflictele.*

---

* Studiul Epidemiologic Național cu privire la Alcool și Boli Înrudite, descris în *DSM-5* (vezi Capitolul 1, Nota 3), a fost finanțat de National Institutes of Health (Institutele Naționale de Sănătate). A fost un studiu amplu și detaliat asupra prevalenței tulburărilor de personalitate în populația Statelor Unite. S-a descoperit că fiecare grup de vârstă mai tânără avea o incidență mai mare a acestor tulburări decât grupurile mai vârstnice. Aceasta sugerează că tulburările de personalitate sunt în creștere cu fiecare generație nouă. Iată aici cele trei rapoarte din acel studiu amplu, care, combinate, dau „marele studiu NIH", la care ne vom referi adesea pe parcursul acestei cărți:

B.F. Grant, D.S. Hasin, F.S. Stinson, D.A. Dawson, S.P. Chou, W.J. Ruan și R.P. Pickering, „Prevalence, correlates, and disability of personality disorders in the United States: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", *Journal of Clinical Psychiatry* 65, numărul 7 (2004): 948–958.

B.F. Grant, S.P. Chou, R.B. Goldstein, B. Huang, F.S. Stinson, S.M. Smith, D.A. Dawson, A.J. Pulay, W.J. Ruan și R.P. Pickering, „Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of *DSM-IV* borderline personality disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", *Journal of Clinical Psychiatry* 69, numărul 4(2008): 533–545.

F.S. Stinson, D.A. Dawson, R.B. Goldstein, S.P. Chou, B.Huang, S.M. Smith, W.J. Ruan, A.J. Pulay, T.D. Saha, R.P. Pickering și B.F. Grant, „Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of *DSM-IV* narcissistic personality disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", *Journal of Clinical Psychiatry 69*, numărul 7 (2008): 1033–1045.

În al patrulea rând, personalitățile înalt-conflictuale nu sunt în mod inerent persoane rele. Nu ar trebui să le judecăm ca fiind ființe umane rele sau să încercăm să le scoatem în afara societății umane. Multe dintre ele s-au născut cu tulburările de personalitate, sau le-au dezvoltat pentru că au fost abuzate în mod serios sau răsfățate excesiv în copilăria timpurie.

Unele personalități înalt-conflictuale, cu intervențiile potrivite, pot fi redirecționate să primească ajutor și pot să ducă vieți mai productive și mai satisfăcătoare. Dar în privința acelora care nu pot fi ajutate, trebuie să lucrăm împreună să limităm răul pe care îl pot face.

DE CE ACUM?

Pentru a evita să devenim Ținte ale Culpabilizării, conștientizarea personalității a devenit esențială din pricina a patru schimbări recente din lumea noastră, care ne fac mai vulnerabili și mai puțin conștienți de persoanele cu care avem de-a face:

- **Nu mai avem istorii personale unii cu ceilalți:** Astăzi, oamenii au o mobilitate incredibilă, în asemenea măsură încât am devenit o societate de indivizi. Totuși, avem nevoie să fim unii în preajma celorlalți, așa încât invităm permanent oameni noi în viața noastră: în povești de dragoste, la școală, la serviciu, angajăm oameni care să ne repare lucruri, ne alăturăm bisericilor, grupurilor de voluntariat, facem investiții sau practicăm sporturi. Dar majoritatea oamenilor pe care îi cunoaștem nu au o istorie pe care să o știm. Nu le cunoaștem reputația, relațiile anterioare, sau orice dincolo de ce ne spun ei înșiși. Fără o istorie, nu e evident la prima vedere în cine putem avea încredere și în cine nu. Putem verifica pe cineva pe internet,

dar nu ne putem da seama întotdeauna ce informații sunt corecte și ce informații sunt false.

- **Familiile și comunitățile au devenit mai puțin puternice:** În trecut, comunitățile, vecinătățile și familiile extinse se știau unele pe altele și erau grijulii unele cu altele. Aceasta însemna împărtășirea opiniilor despre străini sau despre cunoștințe potențial periculoase. În plus, toată lumea știa pe câte cineva care cunoștea persoana despre care voiai să afli ceva. Bârfa era de fapt o cale prin care oamenii aflau pe cine ar trebui să evite sau cum să îi facă față. Familiile extinse și comunitățile se pricepeau destul de bine să excludă (sau cel puțin să gestioneze personalitățile înalt-conflictuale) și să îi protejeze pe ceilalți de ele. Dar acum, în societatea noastră de indivizi, suntem mai mult sau mai puțin pe cont propriu, așa încât toată această selecție trebuie să o facem singuri.
- **Suntem cu toții supuși manipulării electronice:** Pe internet, cu puțin efort, oricine poate să își ascundă identitatea și se poate prezenta drept o persoană complet diferită. Din ce în ce mai mult, oamenii folosesc tehnologia astăzi pentru a ne induce în eroare cu privire la ei înșiși — fie că e o fotografie atractivă, dar falsă, fie că e vorba despre un CV impresionant, dar fals, sau o poveste tristă care vă impresionează, dar care se dovedește a fi o minciună.
- **Cultura noastră centrată în jurul divertismentului ne induce în eroare cu privire la personalitățile din viața reală:** Suntem în mod constant distrași de emisiuni de televiziune și de filme cu povești atrăgătoare cu persoane care se poartă ca niște ticăloși (de regulă, personalități înalt-conflictuale), dar care apoi își revin. Au revelații și își schimbă comportamentul. Devin mai înțelepte și mai drăguțe până la finele emisiunii. (Gândiți-vă la Disney sau la comediile romantice.) Dar aceste filme ne deformează percepțiile din viața reală. Personalitățile înalt-conflictuale

nu prea au revelații și nici nu prea se schimbă, în ciuda eforturilor tuturor și a credinței naive că *ei* chiar pot schimba aceste persoane.

Combinați aceste patru schimbări culturale foarte recente cu natura umană veche de secole și e un amestec cu potențial periculos. De ce? Pentru că anumite aspecte care țin de natura umană ne fac victime ale unei manipulări facile și suntem astfel mult mai vulnerabili la a deveni Țintele Culpabilizării:

- **Avem tendința de a avea încredere în oameni.** Cercetările au demonstrat de nenumărate ori că greșim în privința încrederii mai mult decât în cea a neîncrederii. Aceasta se dovedește în mod special adevărat când cineva ne spune că are nevoie de ajutorul nostru*. Din nefericire, această trăsătură sănătoasă ne face vulnerabili la persoanele înalt-conflictuale — care cer în mod constant și emoțional ajutorul, adesea jucând rolul victimei.
- **Avem în mod special încredere în oamenii din grupurile cu care ne identificăm.** Multe cercetări neurologice arată că, încă din copilărie, îi transformăm pe oameni în stereotipuri pe baza propriei noastre istorii și culturi**. Avem încredere excesivă în oamenii care aparțin grupului cu care ne identificăm — mai ales grupul nostru etnic, rasial, politic, sau religios***. Totuși, în circa 10% dintre ei nu ar trebui să avem încredere. Și arătăm neîncredere în

* Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (New York: Pantheon, 2012).

** S. Carpenter, „Buried Prejudice", *Scientific American Mind* 19, numărul 2 (2008): 33–39.

*** Haidt, *The Righteous Mind.* Acest autor afirmă că avem tendința de a forma grupuri — că progresul uman a fost făcut pentru că am învățat să cooperăm cu sute de mii de ani în urmă.

exces oamenilor care aparțin unor grupuri diferite de al nostru — totuși putem avea încredere în 90% din ei.

- **Avem tendința de a avea încredere în emoțiile noastre.** Conectarea emoțională este unul dintre cele mai importante motoare ale ființelor umane. Ne dorim mereu să fim iubiți, plăcuți și respectați*. Totuși, manipularea emoțiilor noastre este una dintre tehnicile-cheie ale oamenilor care ne pot distruge viața. Ne vom îndrăgosti de ei. Vom fi impresionați de poveștile lor. Vom fi convinși de farmecul și de interesul lor pentru noi.
- **Ne vom îndoi de propriul nostru comportament.** În mod ironic, în timp ce avem încredere în alți oameni, suntem mai aspri cu noi înșine. Când suntem în conflict cu cineva, primul nostru impuls este de a ne chestiona pe noi înșine. *Am făcut eu ceva greșit? Am făcut eu ceva stupid sau ofensator? Ce ar trebui să fac diferit data viitoare?* Această trăsătură umană firească ne ajută să învățăm, să ne schimbăm și să creștem. Dar când avem de a face cu personalități înalt-conflictuale, această trăsătură ne poate aduce necazuri — mai ales când începem să avem mai multă încredere în una dintre ele decât avem în noi înșine.

Acestea sunt trăsături umane firești. Nu e nimic în neregulă cu a avea asemenea reacții. De fapt, ele vor funcționa 90% din timp. *Trebuie doar să învățăm să le respingem.* Altminteri, riscăm să devenim Ținte ale Culpabilizării. La aceste lucruri se referă această carte: la a învăța să recunoaștem semnalele de alarmă pe care majoritatea oamenilor le ignoră sau nu le văd — și apoi să contracarăm reacțiile noastre naturale cu acțiuni bazate pe această înțelepciune recent dobândită cu privire la personalitățile înalt-conflictuale.

* Cass R. Sunstein și Reid Hastie, *Wiser: Getting Beyond Groupthink to Make Groups Smarter* (Boston: Harvard Business Review Press, 2015).

O POVESTE DE DRAGOSTE?

Vă amintiți povestea despre Tom și Kara? Haideți să vedem ce s-a întâmplat cu ei.

Tom s-a îndrăgostit de Kara în parte pentru că ea era mereu sufletul petrecerii. Toată lumea o iubea, așa că de ce n-ar fi iubit-o și el? În plus, el avea tendința de a fi timid și tăcut, iar ea scotea la iveală latura lui extravertită, ascunsă. Simțea că poate să fie el însuși, complet și deplin în preajma ei.

La început a fost extatic. La vârsta de treizeci de ani, găsise în sfârșit pe cineva care chiar se conecta cu el. De fapt, ea îl găsise pe el. El era într-un club când ea a preluat microfonul de karaoke. A fost vrăjit. Ea a venit la el în timpul pauzei și a pornit o conversație.

I-a spus că și ea avea treizeci de ani și era în căutarea cuiva responsabil cu care să întemeieze o familie. Și Tom era responsabil. Dar s-a dovedit că însăși Kara nu era responsabilă.

Când au întocmit documentele pentru căsătorie, Tom a fost surprins să constate că ea avea de fapt treizeci și cinci de ani.

— Ce e asta? a exclamat el.

— Nu-ți face griji, a spus ea. Toate femeile fac asta, știi. Mint cu privire la vârsta lor.

Ah, s-a gândit Tom. Ce știu eu? Oricum, e minunată!

După ce s-au căsătorit, Kara intra mereu în conflict cu câte cineva. Petrecea mult timp spunându-i lui Tom cât de răi erau diverșii ei dușmani. Prieteni, membri ai familiei, colegi de serviciu o înfuriau profund într-o zi — apoi, în ziua următoare erau cei mai buni prieteni ai ei. O zi mai târziu, erau din nou inamicii ei. Tom a devenit treptat frustrat de lamentațiile ei, ca apoi doar o săptămână mai târziu să o vadă din nou prietenă cu oamenii pe care îi urâse mai devreme și pe care își dorise ca și el să îi urască.

La mai puțin de șase luni de la căsătorie, Kara a rămas însărcinată. Tom adora să fie tată și mica Laura a devenit iubirea vieții lui.

Ceea ce nu îi plăcea, însă, a fost că la scurtă vreme după nașterea Laurei, Kara a început să îl trateze și pe el ca pe unul dintre „cei răi". În mai puțin de un an, micuța Laura a devenit și ea un răufăcător în ochii ei. Apoi, brusc, Kara devenea iubitoare cu amândoi, până când Tom credea că totul avea să fie bine. Apoi, din nou, nimic nu mai era bine.

Încet, Tom și-a dat seama că această căsnicie cu Kara nu avea să funcționeze. A întârziat cât a putut de mult decizia. De fapt, a făcut eforturi ca să o strunească și să o ajute să devină mai înțelegătoare. I-a sugerat să meargă împreună la terapie de cuplu. Ea a refuzat.

Frustrat, el i-a spus în cele din urmă că, dacă nu avea să facă ceva diferit, el urma să intenteze divorțul într-o săptămână.

Câteva zile mai târziu — chiar înainte să depună actele pentru divorț — a primit un ordin de restricție care îi cerea să părăsească domiciliul. Kara intentase rapid divorțul, înaintea lui, și obținuse un ordin de restricție la o audiere scurtă, la care Tom nu fusese prezent. Kara îi spusese judecătorului că Tom era teribil de periculos — că o abuzase în mod repetat și că-i pusese viața în pericol. Pe baza declarațiilor sale, judecătorul a fost de acord că Tom trebuia dat afară din propria sa casă.

CE SE ÎNTÂMPLASE?

Tom s-a îndrăgostit de Kara, dar oamenii se îndrăgostesc mereu unii de alții. Ce nu a mers cum ar fi trebuit?

Kara crescuse în alt stat — Tom îi cunoscuse pe părinții ei, care îi povestiseră un pic din istoria ei, dar nu îi spuseseră despre viața ei sălbatică și periculoasă de tânăr adult, pe care și-o petrecuse în compania unui grup de prieteni, cu care se droga, fura mașini și chiar mai fugea de acasă din când în când. Părinții ei n-au pomenit niciodată aceste lucruri, sau probabil că nu au știut despre ele, sau le negau. Așa că Tom n-a aflat prea multe despre trecutul ei personal înainte de căsătorie.

Când Tom și Kara au început să se vadă, nimeni dintre cunoscuții lui Tom n-o mai știa pe Kara. La club, barmanul spunea că era populară și că Tom era un tip norocos să aibă o prietenă cu asemenea voce. Dar era tot ce știa barmanul — sau, cel puțin, tot ce era dispus să spună. Așa că nu existau nici comunitatea, nici familia extinsă pe care Tom să le întrebe despre ea.

Profilurile de internet ale Karei erau doldora de fotografii cu prieteni pe care Tom nu îi cunoscuse și pe care nu avusese nicio ocazie să îi cunoască. În cele din urmă, Tom a început să se întrebe dacă existau cu adevărat.

Pe de altă parte, Kara a aflat rapid tot ce era de știut despre el. După ce se știau de o lună, ea îi ceruse parolele de la computer, ca să îi folosească laptopul câtă vreme al ei era la reparat — sau cel puțin așa spusese. Mai târziu, Tom și-a dat seama că ea îi scotocise prin calculator. Dar ea nu îi dădea voie la calculatorul ei.

Tom și-a dat seama că era posibil să fi ratat niște semnale de alarmă timpurii: că ea își dorea să afle totul despre el, dar nu era dispusă să împărtășească nimic despre ea (gândire de tipul totul-sau-nimic). Că putea să treacă de la prietenie la dușmănie sub impulsul momentului (emoții negestionate). Că învinovățea mereu pe cineva pentru ceva (preocuparea de a-i învinovăți pe ceilalți). Și că, de la început, părea prea bună ca să fie adevărată.

Oare instinctele naturale ale lui Tom au fost cele care l-au indus în eroare? Absolut. Kara era atrăgătoare pentru standardele oricui. Cunoștea multe dintre cântecele pe care el le învățase crescând, care îi plăceau în mod special. Era parte din cultura lui și se potrivea foarte bine cu stereotipurile culturale privitoare la cum ar trebui să se poarte și să arate o femeie cool, populară. Nu avea niciun motiv să nu aibă încredere în ea. În plus, era îndrăgostit și credea că își găsise pe cineva care să îl accepte așa cum era.

Păcat că el nu știa *cine era ea* — sau cum avea să arate că e. Dar avea informațiile legate de tipare încă de la început: avea tendința de a face afirmații de tipul totul-sau-nimic despre oameni. Emoțiile ei intense de dragoste-ură se schimbau cu surprinzătoare ușurință, în comparație cu ale majorității oamenilor. Preocuparea ei de a-i învinovăți pe ceilalți părea inițial să fie o curiozitate, dar apoi a devenit ușor supărătoare. Dacă Tom ar fi dezvoltat conștientizarea personalității, și-ar fi dat seama că, în timp ce el credea că ea îl iubește și că nu l-ar trata niciodată astfel, până la urmă avea de fapt să devină următoarea ei Țintă a Culpabilizării. Având aceste informații, ar fi putut să iasă din această relație după prima lună și cu siguranță înainte de a se căsători cu ea.

CÂTEVA CUVINTE DE COMPASIUNE

Înainte de a ne adânci în tipare specifice și în semnale de alarmă, vreau să aduc un pic de compasiune în acest tablou. Nimeni nu își dorește să aibă o tulburare de personalitate sau o personalitate înalt-conflictuală. Acestea apar din pricina unui amestec genetic și de mediu în care cresc oamenii. Anumite personalități înalt-conflictuale s-au format după ce au trăit abuzuri extreme în copilărie. Altele au apărut din pricina unui ghinion genetic, în ciuda unei creșteri adecvate. Majoritatea sunt o combinație a celor două.

Indiferent de cauză, a avea o tulburare de personalitate și/sau o personalitate înalt-conflictuală transformă viața individului cu personalitate înalt-conflictuală într-una lamentabilă– capacitatea lor de a fi conștiente de sine și de a se schimba s-a pierdut din pricina geneticii și/sau a mediului din copilărie, așa că nu se pot ajuta singure. Nu înțeleg că își pot îmbunătăți viețile

concentrându-se asupra schimbării propriei persoane, în loc să îi învinovățească pe ceilalți pentru conflictele și emoțiile lor.

Țineți minte ce spuneam în capitolul doi: nu îi confruntați cu convingerea voastră că au o tulburare de personalitate și/sau o personalitate înalt-conflictuală. În schimb, arătați-le compasiune în vreme ce vă îndepărtați de ei sau învățați să le faceți față folosind instrumentele despre care veți învăța în capitolele care urmează.

Capitolul 4
Tipul *Eu sunt superior, tu ești un nimeni*

Cunoașteți o persoană care se crede superioară tuturor celorlalte și pare hotărâtă să o demonstreze — la nesfârșit și mereu pe socoteala celorlalți? Poate că ați fost fermecați de ea la început, dar acum vă dați seama că se poartă superior față de voi sau pare să se simtă îndreptățită la un tratament special. Poate simțiți că vă sabotează, sau că vă învinovățește pentru ceva în lupta ei de a avansa sau de a obține prestigiu și atenție. Acestea sunt toate caracteristici esențiale ale unei personalități înalt-conflictuale narcisice.

Tulburarea de personalitate narcisică (TPN) este cea mai des întâlnită dintre cele cinci tulburări de personalitate înalt-conflictuală. Conform unui raport din 2008 al unui studiu al National Institutes of Health, mai mult de 6% din populația generală are această tulburare*. Aceasta se traduce prin mai bine de douăzeci și două de milioane de oameni în SUA. Din experiența mea de treizeci de ani cu sute de cazuri de personalități înalt-conflictuale

* Stinson, F.S., et al., 1036

și din feedbackul a mii de profesioniști participanți la seminarele noastre, estimez că jumătate din cei care au această tulburare sunt personalități înalt-conflictuale narcisice care au Ținte ale Culpabilizării. Adăugăm la aceste cifre faptul că studiul NIH a descoperit că 37% dintre cei cu TPN mai au și TPB (tulburare de personalitate borderline)*, care va fi discutată în capitolul următor, și aproximativ 12% dintre narcisici au și tulburare antisocială de personalitate**, care este explicată în Capitolul 6. Aceste combinații au tendința de a le intensifica comportamentul înalt-conflictual.

Acest studiu a descoperit că 62% dintre cei cu TPN sunt bărbați, iar 38% sunt femei. Așa că există o diferență între genuri, dar nu e o diferență absolută.

La fel ca în cazul altor personalități înalt-conflictuale, comportamentul narcisic are o plajă amplă de manifestare, variind de la blând la sever. Mulți narcisici puțin conflictuali nu vor încerca să vă distrugă viața, dar va fi dificil să ne aflăm în preajma lor pentru că sunt atât de absorbiți de sine sau de aroganți. Narcisicii înalt-conflictuali, însă, vă vor sări la beregată și vor justifica răul făcut prin propria lor importanță. Totuși, e posibil să ignore cu totul efectul vătămător pe care îl au asupra voastră.

CE ESTE NARCISISMUL

Conform *DSM-5,* pentru a putea spune că o persoană are o tulburare de personalitate, aceasta trebuie să simtă un „disconfort semnificativ clinic sau disfuncție în domeniul social"***. Pentru a primi diagnosticul de tulburare *narcisică* de personalitate, un

* Ibid., 1038
** Ibid.
*** *DSM-5,* 646.

individ trebuie să întrunească cinci sau mai multe dintre cele nouă trăsături specifice. Trei trăsături-cheie ale narcisicilor sunt în mod particular prezente la persoana înalt-conflictuală:

1. Se percepe pe sine ca fiind superior tuturor celorlalți, mai ales celor din jurul său.
2. Se simte îndreptățit la tratament special, așa încât regulile nu i se aplică.
3. E lipsit de empatie, așa încât poate insulta cu ușurință și poate avea un comportament umilitor cu ceilalți, adesea în public.

Puteți vedea cât de dificilă ar fi o relație apropiată cu cineva care are aceste trăsături, pentru că încearcă mereu să se ridice călcând peste ceilalți — o situație conflictuală fără sfârșit.

Indivizii cu personalitate înalt-conflictuală narcisică nu au relații autentice; ei se folosesc de relații pentru propriul lor câștig. Sunt foarte pricepuți la jocul seducției: partenerilor romantici, colegilor de serviciu, investitorilor, publicului general în timpul unor alegeri sau campanii promoționale. Doar mult mai târziu se trezesc oamenii și își dau seama de lipsa abilităților reale ale personalităților înalt-conflictuale, de lipsa disponibilității lor de a munci serios (mai ales în privința relațiilor), de tendința lor de a-i învinovăți pe ceilalți pentru orice, de ușurința cu care vă vor lăsa în urmă când apare o ocazie mai bună la orizont.

Din pricina sentimentului lor de superioritate și îndreptățire, personalitățile înalt-conflictuale narcisice se simt justificate și îndreptățite să vă distrugă afacerile, căsnicia, cariera și viața — câtă vreme le ajută să arate mai bine sau să evite vinovăția. Între timp, ele pot spune sau pot insinua că e ceva în neregulă cu voi pentru că sunteți supărați din pricina acțiunilor lor distructive.

Narcisicii acționează în general așa cum o fac fără o intenție conștientă. Nu se pot stăpâni; așa sunt ei. Tulburarea de personalitate narcisică debutează de obicei de timpuriu în viață și adesea

(dar nu întotdeauna) apare din pricina unor experiențe abuzive sau a unei copilării excesiv de răsfățate.

Este esențial să înțelegeți că manipularea unui narcisic nu are niciodată legătură cu voi înșivă. Voi sunteți doar o Țintă ușoară sau la îndemână. De fapt, mulți narcisici nici nu vă remarcă existența — chiar dacă locuiți împreună, munciți împreună, sau sunteți vecini sau prieteni — pentru că sunt atât de absorbiți de sine. I-au tratat pe mulți alții la fel de rău înainte și îi vor mai trata și pe alții (alte sute de persoane) la fel de rău. Și când apare o țintă mai mare, mai bună, mai importantă sau mai convenabilă, narcisicul vă poate ignora brusc și poate să o urmărească pe aceea.

E, de asemenea, important să facem distincția între oamenii cu TPN și oamenii de succes, ale căror realizări și talente sunt în general recunoscute de ceilalți. Vorbim despre TPN atunci când există un sentiment *exagerat* al propriilor realizări și talente și o rezistență la schimbarea propriului comportament, ceea ce duce adesea la vătămarea celor din jur. Psihologii îl numesc *narcisism patologic*, sau în forma sa cea mai distructivă, *narcisism malign*.

E nevoie să facem diferența între acesta și situația multor oameni de succes — politicieni, oameni de afaceri, artiști, medici, avocați, muzicieni, bucătari, scriitori etc — care au *anumite* trăsături narcisice. Acesta se numește adesea *narcisism sănătos*, pentru că îi ajută pe oamenii care au aceste trăsături să creadă în ei înșiși, chiar atunci când alții ridică bariere în fața lor sau încearcă să îi îndepărteze. În doze mici, această formă de narcisism poate fi utilă și sănătoasă.

Țineți minte, totuși că o trăsătură comună *tuturor* tulburărilor de personalitate, conform *DSM-5,* este că persoana are un tipar de durată de disconfort semnificativ sau disfuncție. Când oamenii arată suficiente semne ale acestor tipare comportamentale negative, atunci nu mai e vorba de un narcisism sănătos.

DOUĂ VERSIUNI ALE PERSOANELOR ÎNALT-CONFLICTUALE NARCISICE

Mulți psihologi îi separă pe cei care nu sunt narcisici sănătoși în două categorii: *narcisici vulnerabili și narcisici grandioși.* Distincția se referă la felul în care indivizii cu personalitate înalt-conflictuală reacționează atunci când una dintre slăbiciunile lor este expusă (de pildă, când cineva îi prinde cu o minciună sfruntată). Este ceea ce profesioniștii din domeniul sănătății mentale numesc *rană narcisică.* Un narcisic vulnerabil va deveni probabil furios imediat și va ataca persoana care le-a scos la iveală slăbiciunea, fie verbal, fie fizic. Prin contrast, un narcisic grandios nu va părea furios pe moment, dar se va răzbuna mai târziu — împrăștiind zvonuri, sabotând munca sau reputația persoanei în cauză, dând-o în judecată, distrugându-i proprietatea, sau făcându-i rău în alt fel.

De aceea este vital să evităm umilirea în public a unui narcisic — chiar dacă și el v-a umilit. Chiar dacă nu va reacționa imediat, e posibil să orchestreze o reacție puternică, calculată, dăunătoare la adresa voastră — Ținta lor de Culpabilizare — mai târziu.

Să analizăm câteva exemple de personalități înalt-conflictuale narcisice din viața reală.

SPORTIVUL

Deși Lance Armstrong nu a avut un diagnostic oficial, mulți oameni din presă au sugerat că suferă de o tulburare de personalitate narcisică*. Unul dintre acești oameni, Joseph Burgo,

* Joseph Burgo, *The Hero as Narcissist: How Lance Armstrong and Greg Mortenson Conned a Willing Public* (Chappel Hill, NC: New Rise Press, 2013).

psihoterapeut și autor al *The Narcissist You Know: Defending Yourself Against Extreme Narcissists in an All-About-Me Age* a scris într-o postare pe blog:

> *Când îl urmăream aseară răspunzând întrebărilor lui Oprah, vizionând filmele vechilor sale negări și discursuri de victorie, lupta lui Armstrong cu apărările de tip narcisic mi-a părut și mai evidentă. În special, mi s-a părut limpede că trăiește într-o lume formată din învingători și învinși; întreaga lui viață a fost un efort masiv de a dovedi că e un câștigător triumfător și nu un învins demn de dispreț, iar aceasta este o dinamică centrală a narcisismului*".

În ziua de după interviul acordat lui Oprah, jurnalistul de la postul de televiziune ABC, Elizabeth Vargas, a explicat că Lance Armstrong a „recunoscut că a distrus viețile multor oameni care au spus adevărul cu privire la dopajul său". Vargas a intervievat-o pe Betsy Andreu — soția lui Frankie Andreu, un fost coleg de echipă care îl cunoștea bine pe Armstrong — care a spus „ceea ce face mereu Lance este să atace persoana și nu mesajul"**.

Un asemenea exemplu apare în filmul documentar *The Armstrong Lie*. Într-o scenă din februarie 2009, Armstrong este intervievat — și criticat — la un program de știri. El nu răspunde conținutului criticii, în schimb spune: „Sunteți mai prejos chiar decât scaunul pe care stați, făcând o asemenea afirmație"***.

În acest exemplu, puteți vedea un tipar de comportament prin care Armstrong încearcă să se ridice călcându-i pe ceilalți în picioare. Nici măcar nu e subtil. Își desconsideră total Țintele, pretinzând public că nu valorează nici cât un scaun. S-a întors

* http://www.psyhologytoday.com/blog/shame/201301/lance-armstrong-narcissism-and-what-lies-behind-it.

** http://comedownofthecross.wordpress.com/2013/01/19/sociopath-or-narcissist/.

*** Alex Gibney, *The Armstrong Lie*, documentar (United States: Sony Pictures Classics, 2013).

împotriva persoanei care îi lua interviu într-un efort de a-și proteja propriile decepții cu privire la abilitățile sale superioare și i-a amenințat reputația în acest proces.

PREZENTATORUL TV

Vă amintiți povestea lui Jen și a lui Jason de la începutul acestei cărți? Era inspirată dintr-o situație reală. Vă gândeați că se poate ca Jason să aibă trăsături narcisice și să fie o personalitate înalt-conflictuală, după descrierea sa din primul capitol?

Jason era foarte fermecător, iar cei doi au purtat o discuție despre cele mai recente tendințe din mass-media și despre viitorul televiziunii. Părea impresionat de cunoștințele ei despre industrie, iar Jen spera că el ar putea-o ajuta să obțină o slujbă. La finalul conversației, el i-a spus că arată foarte bine și a îmbrățișat-o strâns. Mai târziu în acea zi, i-a trimis un mesaj prin care îi spunea că ar fi drăguț să se vadă după program să bea un pahar împreună.

Jen nu era sigură dacă să meargă sau nu. Atitudinea de flirt a lui Jason o neliniștea. Dar după ce s-a gândit puțin, i-a trimis un mesaj prin care i-a spus că o întâlnire amicală ar fi în regulă. A menționat că spera că el ar putea-o ajuta să obțină o slujbă.

Jason i-a răspuns la mesaj spunând că nu era interesat de o prietenie și cu siguranță nu voia să fie folosit drept o cale de a obține o slujbă.

Existau semnale de alarmă ce trimiteau spre o personalitate înalt-conflictuală narcisică în această scurtă interacțiune? Aroganță? Sentiment de îndreptățire? Emoții intense? Comportament extrem? Existau indicii că trei ani mai târziu urma să afle că Jason fusese concediat de la postul de televiziune — și arestat pentru că agresase sexual șase femei care lucraseră cu el acolo?

Pe scurt, da, existaseră semnale de alarmă. 90% dintre oameni nu ar fi „îmbrățișat strâns" o persoană după ce abia o cunoscuseră și avuseseră o scurtă conversație. 90% dintre oameni nu ar fi cerut o întâlnire și nici nu s-ar fi simțit atât de ofensați că Jen a ridicat chestiunea asistenței în obținerea slujbei, încât să anuleze întâlnirea.

Deși acestea poate că nu sunt semnale de alarmă evidente și pot fi comportamente inocente în alte situații, sunt genul de indicii care ar trebui să vă oprească înainte de a vă investi întreaga încredere în cineva. Din fericire, Jen s-a gândit rapid să menționeze că ar putea să o ajute să obțină o slujbă. Aceasta pare să-i fi „trasat limite", explicându-i limpede că interesul ei se îndrepta spre sfera profesională și nu spre cea fizică. Având încredere în conștiința instinctivă a personalității, ea a evitat o situație periculoasă.

LIDERII TERORIȘTI

Liderii fanatici sunt adesea cazuri extreme de tulburări narcisice de personalitate. În cartea sa, *Hunting Terrorists: A Look at the Psychopathology of Terror*, agentul special FBI Joe Navarro explică de ce atât Osama bin Laden, cât și Saddam Hussein se potrivesc profilului TPN:

> *Indiferent cât de bine au stat lucrurile... în clipa în care ceva merge prost, loialitatea lor se schimbă sau îl devalorizează imediat pe celălalt... Această capacitate de a face trecerea atât de brusc și irevocabil a fost remarcată la mulți teroriști... Când vine vorba despre lideri teroriști, narcisismul este probabil una dintre trăsăturile cel mai des întâlnite*.*

* Joe Navarro, *Hunting Terrorists: A look at the Psychopathology of Terror*, 2nd Ed. (Springfield, IL: Charles C.Thomas, Publisher, 2013), pp. 37–38.

Această descriere se potrivește cu trăsătura esențială a lipsei de empatie asociate TPN. Totul se reduce la lider și la viziunea grandioasă a liderului cu privire la propria lui putere și importanță în lume și în istorie. Zecile și uneori sutele de adepți care se sacrifică și mor în numele lui înseamnă prea puțin pentru el. Adesea își ucide acoliții atunci când se simte cătușă de puțin amenințat de succesul și popularitatea acestora.

Aceasta ne explică de ce adepții liderilor fanatici, narcisici, nu sunt de regulă ei înșiși narcisici. De fapt, ei își distrug adeseori viața urmându-i pe liderii complet lipsiți de empatie și cărora nu le pasă de ei deloc. De pildă, în filmările publice ale lui Osama bin Laden, el râde când aude pentru prima dată de succesul atacului asupra Turnurilor Gemene din New York de pe 11 septembrie 2001. Apoi spune, cu un ton aflat între dispreț și desolidarizare, că mulți dintre tinerii teroriști nici nu știau care era întreaga amploare a misiunilor lor.

CUM DETECTĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE NARCISICE

Mulți narcisici sunt atât de centrați pe sine, încât e greu să le ratezi autoevaluările supraestimate. Dar mulți alții sunt reținuți sau își ascund comportamentul centrat pe sine sub un exterior fermecător timp de câteva săptămâni sau luni — uneori până spre un an.

Profesiile celebre, ce acaparează atenția publicului — medicina, dreptul, profesoratul universitar, actoria, politica și așa mai departe — sunt magneți pentru narcisici, datorită prestigiului pe care-l conferă. La fel sunt și profesiile care acordă sprijin — asistența medicală, socială, psihologia, preoția etc. — din pricina ocaziilor intime pe care le oferă de a manipula clienți vulnerabili.

Dacă sunteți implicați într-un proces de recrutare a cuiva sau căutați un profesionist aparținând uneia dintre aceste profesii, aveți mare grijă să excludeți personalitățile înalt-conflictuale narcisice.

Ca de obicei, metoda WEB deprinsă în Capitolul doi vă va fi un instrument foarte util de identificare. Vă amintiți că acronimul WEB vine de la cuvintele unei persoane (*Words* — W), de la propriile voastre emoții (*Emotions* — E) și de la comportamentul persoanei (*Behavior* — B).

Cuvintele: Pe lângă cele patru trăsături înalt-conflictuale (gândirea de tip totul-sau-nimic; emoțiile necontrolate; comportamentele extreme sau amenințările; preocuparea pentru a-i învinovăți pe ceilalți), încercați să surprindeți cuvintele care demonstrează narcisism nesănătos: aroganță, lipsa empatiei, dispreț pentru ceilalți; cuvinte care îi minimizează, îi iau în derâdere sau îi insultă pe ceilalți; comentarii care împart oamenii în învingători și învinși; cuvinte care reflectă propria lor superioritate și un sentiment de îndreptățire la servicii suplimentare și beneficii nemeritate.

Emoțiile: Amintiți-vă ce spunea Gavin de Becker în cartea sa *The Gift of Fear:* instinctele noastre sunt cel mai adesea primele care ne avertizează că e o problemă în legătură cu comportamentul unei persoane. Fiți atenți la propriile voastre instincte în prezența cuiva, sau când vă gândiți la cineva. Vă e teamă? Vă simțiți incapabili să respirați în preajma acelei persoane? (Narcisicii sunt cunoscuți pentru felul în care „absorb tot oxigenul dintr-o încăpere".) Când sunteți în prezența lor, vă îndoiți de propria voastră inteligență, încredere, competență sau valoare ca persoană? Vă simțiți neajutorați sau lipsiți de speranță după ce ați fost în prezența lor?

De asemenea, întrebați-vă: *Sunt impresionat într-un mod irațional de această persoană? Mă simt complet absorbit de această persoană? Simt că e eroul meu personal? Simt că e o persoană superioară?*

Și în cele din urmă, întrebați-vă: *Sunt cei din jurul meu îngrijorați că am exagerat în admirația mea pentru această persoană? Mă supăr când ceilalți critică această persoană ori simt nevoia de a justifica sau de a explica ceea ce spune sau face? Mă simt stânjenit când spun lucruri pozitive despre această persoană?*

Comportamentul: Se poartă persoana agresiv cu alți oameni, apoi își justifică acțiunile invocând propria superioritate? (*„Nu știi cine sunt eu?"*) Se simte îndreptățită să ignore regulile normale? Insultă alte persoane — public și adesea cu răutate? Nu îi pasă (sau nu observă) cum se simt ceilalți? Arată o lipsă de empatie față de ceilalți?

Puteți folosi și Regula celor 90 de procente pentru a identifica un narcisic înalt-conflictual. De pildă, gândiți-vă la unele dintre exemplele din acest capitol. Oare 90% dintre oamenii pe care îi cunoașteți:

- Atunci când au parte de critici oneste, reacționează spunând: „Ești mai prejos chiar decât scaunul pe care stai"?
- Râd când li se spune că mii de oameni au murit — inclusiv câțiva dintre oamenii care tocmai au îndeplinit o sarcină importantă pentru ei?
- Distrug în mod deliberat viețile oamenilor care spun adevărul despre ei — apoi admit public că au distrus aceste vieți?
- Cer o întâlnire imediat după ce v-au cunoscut, apoi răspund cu un comentariu deplasat și anulează întâlnirea când li se cere o favoare la schimb?

Discutați și cu alți oameni care cunosc persoana. Spuneți-le că aveți anumite dubii sau îngrijorări cu privire la acea persoană, dar nu sunteți siguri dacă într-adevăr intuiți ceva sau doar vă imaginați. Majoritatea oamenilor vă vor oferi opinia lor onestă.

Dacă răspunde cineva întrebării voastre cu un monolog despre cât de incredibilă, minunată și specială e persoana — sau cu o prelegere despre cum toată lumea se aliază împotriva acelei

persoane care e victimă — aceasta vă va spune multe. Persoana despre care ați întrebat are, cel mai probabil, o personalitate înalt-conflictuală narcisică, iar persoana cu care stați de vorbă a fost prinsă în mrejele acesteia.

CUM EVITĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE NARCISICE

Folosiți prudența și luați-o ușor la începutul fiecărei relații noi. E mult mai ușor de evitat o relație cu un narcisic înalt-conflictual — sau de limitat acea relație încă de la început — decât poate fi o retragere ulterioară. Acesta este în general un sfat bun, dar e cu atât mai important dacă observați vreunul dintre semnalele de alarmă descrise în acest capitol. Și nu vă implicați naiv într-o relație cu persoana, crezând că îi puteți schimba personalitatea sau că o veți „echilibra". Luați-vă gândul!

Una dintre problemele timpurii cel mai des întâlnite pentru cei care se află în preajma unui narcisic este că devin excesiv de impresionați și apoi îl flatează peste măsură chiar de la o primă întâlnire. Dar oamenii capătă resentimente față de personalitățile înalt-conflictuale mai târziu, când nu primesc nimic în schimbul măgulirilor lor și sunt ispitiți să-i desființeze printr-un feedback negativ. Evitați flatarea excesivă la început dacă credeți că e posibil să aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Temperarea acestui impuls vă va face retragerea mai ușoară dacă bănuielile voastre sunt corecte.

Iată aici câteva sfaturi suplimentare.

Puneți-i întrebări persoanei: A întreba oamenii despre viața lor, despre trecutul lor, despre familie, muncă și despre interesele lor poate scoate la iveală informații importante — inclusiv numele altor persoane care îi cunosc, pe care le puteți întreba

despre ei. Dar *reacția* persoanei la aceste întrebări vă va oferi, de asemenea, foarte multe informații. Dacă e bizar de ezitantă, se protejează sau e furioasă pentru că i s-au adresat întrebări complet adecvate, e un semn că trebuie să vă retrageți.

Acumulați observații pe o perioadă extinsă de timp și/sau din perspective multiple: Dacă sunteți implicați într-o relație, petreceți un an pentru a cunoaște persoana, înainte de a vă asuma orice angajamente serioase, cum ar fi căsătoria sau copiii. Uneori locuitul împreună vă ajută să aflați cum e persoana în contexte mai intime, înainte de a vă asuma un angajament mai serios. Dar uneori chiar și această variantă poate crea încurcături, dacă vă despărțiți în timp ce aveți de plătit un împrumut sau îi deranjați pe colegii de apartament sau pe vecini.

Dacă luați interviu unei persoane pentru o slujbă, încercați să impuneți o perioadă de probă cât mai lungă pentru orice ofertă de slujbă. Implicați mai multe persoane în care aveți încredere în procesul de angajare și cereți-le opiniile oneste și ascultați-le intuițiile cu privire la intervievat. În mod asemănător, când aveți de ales colegi de cameră, angajatori, sau când aveți în vedere alte asocieri pe termen lung, încercați o abordare prudentă la început.

CUM GESTIONĂM RELAȚIA CU O PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ NARCISICĂ

Dacă vă hotărâți să aveți de a face cu un narcisic în mod regulat, evitați să îi demonstrați că greșește (chiar dacă e evident), indicându-i minciuna sau înșelătoria (chiar dacă e ridicolă și transparentă), sau să reacționați față de el cu replici istețe, dar răutăcioase (chiar dacă sunt amuzante sau le merită pe deplin sau tocmai v-a insultat cu cruzime). În schimb, rămâneți calm și non-reactiv și încheiați conversația cât mai rapid posibil.

Iată cum puteți folosi metoda CARS din Capitolul doi pentru a neutraliza sau gestiona un conflict cu o personalitate înalt-conflictuală narcisică.

Conectarea: ajută la calmarea conflictului cu majoritatea personalităților înalt-conflictuale să încercați mai întâi să vă conectați folosind afirmații care includ empatia, atenția și/sau respectul. Sigur, nu încercați această metodă dacă persoana e violentă sau furioasă sau angajată în alt tip de comportament periculos — îndepărtați-vă și protejați-vă!

Iată un exemplu de afirmație care arată *conectarea cu empatie, atenție și respect* — prima parte a metodei CARS descrisă în Capitolul doi — la care ne referim, de asemenea, ca la *afirmația EAR.*

*„Înțeleg că e o situație frustrantă. (*Empatie*) Spune-mi mai multe — vreau să înțeleg ce se întâmplă din punctul tău de vedere.* (Atenție*) Îți respect eforturile de a rezolva această situație. (*Respect)"

Când aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală narcisică, ajută să subliniați respectul. Vi se poate părea util să treceți direct la afirmații care includ cuvântul *respect,* cum ar fi:

„Respect angajamentul tău față de comunitatea noastră".

„Ai tot respectul meu pentru prezentarea pe care ai făcut-o săptămâna trecută. A fost excelentă".

„Respect relația pe care o ai cu fiul nostru și vreau să te ajut să petreci timp semnificativ cu el".

Sigur, aceste afirmații trebuie să fie adevărate și nu exagerate doar ca să îi facă pe plac narcisicului. Dacă nu sunteți onești, vă va prinde și va nutri resentimente față de voi sau se va întoarce împotriva voastră mai târziu, mai ales dacă veți încerca să vă îndepărtați de el. Mulți oameni se străduiesc din greu pentru a face pe plac narcisicilor, când o simplă afirmație de tip EAR ar fi de ajuns. Pomeniți scurt *empatia și atenția,* dar subliniați mereu

respectul. Un accent prea mare pe *empatie* și *atenție* vă pot face victima manipulării unei personalități înalt-conflictuale narcisice, pentru că ea va considera că ați fi în stare de orice, pentru a o face să se simtă mai bine. Pentru că e cronic anxioasă și stresată (ori de câte ori metodele ei centrate pe sine și atitudinea superioară se întorc împotriva ei), va veni către voi ca sursă a atenției după care tânjește.

Analiza: Discutați opțiunile sau alternativele pe care le are persoana. Puteți transforma orice în opțiune, ceea ce va face persoana să se simtă mai puternică și mai respectată. De pildă:

Să presupunem că o persoană înalt-conflictuală narcisică tocmai a venit în vizită sau v-a sunat, cerând atenție. Puteți răspunde: *„Te pot ajuta acum, dar doar pentru cinci minute. Săptămâna viitoare, dacă programăm, îți pot acorda o oră pentru această problemă. Depinde de tine".*

Această abordare vă ajută să transformați cererea ei într-o alegere, așa încât să limitați măsura în care vă perturbă programul, în timp ce se simte respectată și luată în seamă.

Reacția: Dacă persoana înalt-conflictuală narcisică face afirmații false sau manifestă ostilitate față de voi, faceți o afirmație prozaică, prin care să-i oferiți o informație reală și încheiați conversația. De pildă:

„Oh, poate nu știai — de acea problemă ne-am ocupat deja ieri".

Este ceea ce eu numesc un *răspuns SIPF:* e scurt (doar o propoziție sau un paragraf), informativ (doar informație, nimic defensiv), prietenos (menține tonul nonconflictual) și ferm (încheie orice discuție posibil ostilă). Această abordare este în mod special utilă când vine vorba de narcisici (ca și de alte personalități înalt-conflictuale), pentru că îi face să se simtă valorizați, în loc să se simtă nerespectați sau insultați de un răspuns disprețuitor. E foarte util mai ales în răspunsuri scrise.

Stabilirea limitelor: Dacă deja vă aflați într-o relație cu o personalitate înalt-conflictuală narcisică, *puteți* să o gestionați stabilind clar limite — și respectându-le mereu.

Dat fiind că narcisicii se consideră superiori celorlalți, inclusiv vouă, e posibil să accepte cu greu un refuz sau să creadă că nicio regulă sau limită nu li se aplică lor. De fapt, ei vor trece cu ușurință peste un refuz verbal. De aceea nu e de ajuns să *spuneți* nu; e nevoie să stabiliți limite ferme și consecințe clare pentru încălcarea lor.

E posibil să fie nevoie să stabiliți limite cu privire la temele de discuție, la sarcinile pe care le veți îndeplini sau nu pentru ei și așa mai departe. În practică, facem acest lucru cu toți oamenii pe care îi cunoaștem, dar oamenii care nu aparțin unei tipologii conflictuale înțeleg intuitiv care sunt limitele noastre și în mod normal nu le încalcă.

Narcisicii pot fi extrem de insistenți, pentru că sunt neobosiți în încercările lor de a obține mereu ce vor. Fiți pregătiți pentru acest scenariu și stabiliți limite foarte clare. Explicați clar că limita nu se referă la ei; explicați cum programul vostru, șeful vostru, sau alte circumstanțe exterioare vă constrâng să stabiliți această limită și să o mențineți ferm.

Ca ființă umană, aveți dreptul de a stabili limite în relația cu oricine. Dar așteptați-vă ca o persoană înalt-conflictuală narcisică să aibă alte pretenții. E posibil să vă explice că vor exista consecințe negative ale acestor limite — și să vă învinovățească pentru ele. (*„I-am spus asistentei tale că aveam nevoie să te întreb ceva, dar erai într-o reuniune stupidă, așa că i-am spus directorului că îl consideri un idiot.“*) Încercați să anticipați asemenea probleme și să le gestionați pe un ton sec, neutru, dinainte. (*„Am să fiu într-o reuniune, așa că dacă ai întrebări, trimite-mi un e-mail și eu îți voi răspunde cât de repede am să pot; sau lasă un mesaj asistentei mele.“*)

Dacă nu stabiliți limite, persoana înalt-conflictuală narcisică va pune stăpânire pe viața voastră — și în cele din urmă vă va transforma în Ținta Culpabilizării. Dar dacă *stabiliți* limite, e posibil să vă concedieze (dacă vă e angajator); e posibil să refuze să lucreze cu voi (dacă vă e partener de afaceri sau coleg); sau vă

va lăsa nesfârșite mesaje de hărțuire (dacă sunteți într-o relație amoroasă). De aceea e atât de important să detectați și să evitați narcisicii încă de la început.

Dacă nu puteți evita persoana, atunci petreceți câteva momente gâdilându-i ego-ul, dacă a fost supărată de ceva. (*„Apreciez că îmi înțelegi programul. Am răspuns cât de repede am putut și știu că timpul tău e important."*) Reacționând rapid, e posibil să evitați escaladarea situației și implicarea altora prin reclamații la adresa voastră. Puteți solicita, la rândul vostru, respect. (*„Apreciez că îmi respecți nevoia de a mă concentra astăzi, cu cât mai puține întreruperi cu putință."*)

Dar în privința personalității înalt-conflictuale narcisice, uneori a fi concediat sau marginalizat de ea este cel mai bun scenariu. A rămâne într-o relație cu aceasta, oricât ați încerca să o gestionați și să stabiliți limite, poate fi în cele din urmă extrem de epuizant pentru voi. Adesea cel mai bun lucru de făcut este să încheiați relația rapid și să mergeți mai departe.

Dar cum? Și cum să faceți acest lucru astfel încât să nu fiți supuși riscurilor?

CUM NE ELIBERĂM DE O PERSOANĂ ÎNALT-CONFLICTUALĂ NARCISICĂ

Dacă vreți să limitați, să reduceți sau să încheiați relația cu un narcisic înalt-conflictual, faceți-o prudent și strategic. Persoanele înalt-conflictuale narcisice sunt foarte sensibile la respingere. Pot să interpreteze aproape orice faceți drept o insultă sau o amenințare. Iată aici câteva sfaturi utile:

- Nu îi spuneți niciodată unui narcisic că vă retrageți din pricina a ceva ce a făcut sau din pricina a ce e — oricât

de abuziv ar fi fost. Nu spuneți și nu insinuați niciodată că retragerea voastră e vina lui (deși cel mai probabil e). Dacă o faceți, veți deveni fără doar și poate noua lor Țintă a Culpabilizării.

- Nu vă învinovățiți și nu vă autocriticați (*de pildă: „Nu pot face față unei relații noi acum"*). Aceasta îi va întări convingerea — sau înclinația de a crede — că îi sunteți inferior și că totul e din vina voastră.
- Concentrați-vă asupra stilurilor, intereselor, sau scopurilor voastre care evoluează sau încep să fie diferite (*de pildă: „Nu mai sunt la fel de interesat de clubul de scrimă cum eram"* sau *„Vreau să petrec mai mult timp cu familia și mai puțin cu colegii"*).
- Nu faceți să pară că *îi respingeți*. Căutarea răzbunării în urma respingerii e una dintre trăsăturile cele mai întâlnite ale personalității înalt-conflictuale narcisice.
- Cel mai important, nu faceți prea mare caz de retragerea voastră. Fiți neutri. Dacă o persoană înalt-conflictuală narcisică simte că sunteți anxios sau puneți suflet în explicația pe care i-o oferiți, vă va transforma în Ținta Culpabilizării. Pur și simplu așa este ea.
- Demonstrați respect simplu față de ei. Folosiți cuvinte precum *respect* sau *talentat* sau *de succes (de pildă: „Sigur, am să mă bucur în continuare pentru tine și sper să ai și mai mult succes decât până acum")*.
- E posibil ca persoana înalt-conflictuală narcisică să vă provoace, să vă ceară să vă demonstrați punctul de vedere, sau să vă spună că nu aveți dreptate să vă retrageți. Dar nu trebuie să demonstrați nimic și nici să vă argumentați poziția. Pur și simplu spuneți că e opinia sau perspectiva voastră (*de pildă: „Așa simt eu și asta îmi doresc acum. Sigur, am să mă bucur în continuare pentru tine și sper să ai și mai mult succes decât până acum"*).

- Nu fiți abrupți (de pildă, nu rupeți relația printr-un mesaj sau e-mail de două propoziții), dar nici nu lungiți procesul zile sau săptămâni întregi. De regulă, o singură conversație de câteva minute va funcționa.
- Dacă lucrurile devin riscante — sau simțiți că ar putea deveni — consultați-vă cu un terapeut. Oferiți-i detalii specifice despre persoana înalt-conflictuală narcisică din viața voastră și cereți-i îndrumare.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Odată ce v-ați dat seama că un individ are o personalitate înalt-conflictuală narcisică, *niciodată,* în niciun context nu o criticați, oricât de abuzivă sau de teribilă ar fi fost. Un narcisic înalt-conflictual poate reacționa chiar la cele mai benigne critici, transformându-vă în Ținta Culpabilizării — poate ani de-a rândul. Pur și simplu nu poate face față criticii.

Admit că a fi mai puțin direct poate părea lingușitor sau un efort exagerat pentru a menține acea relație. Totuși, priviți-o ca pe o acțiune înțeleaptă și strategică. A critica o persoană înalt-conflictuală narcisică printr-un feedback negativ vă va oferi doar un moment de satisfacție. Dar e posibil să îndurați apoi luni sau ani de consecințe ale acelui moment.

Uneori, laudele și aprecierile moderate vor încetini un narcisic furios sau îl vor opri din drumul său. Dar asigurați-vă că îi lăudați pentru ceva ce chiar au făcut. (*„Chiar ai ales singur mobila, sau ai avut un decorator?"*) Altminteri, pot deveni suspicioși — și vă vor învinovăți și ataca cu și mai multă virulență.

Deținând acum instrumentele de conștientizare a personalității din acest capitol, vă va fi mai ușor să detectați o personalitate înalt-conflictuală narcisică din vreme și să o evitați

sau să gestionați contactul cu ea cu mai multă încredere. Dacă îi permiteți, totuși, să pătrundă în viața voastră, faceți-o cu ochii deschiși la realitățile cu care vă veți confrunta și la efortul pe care va trebui să-l depuneți pentru a gestiona înclinațiile sale puternic conflictuale.

Capitolul 5
Tipul *Te iubesc, te urăsc*

Poate cunoașteți pe cineva care e extrem de fermecător, prietenos și rezonabil — o perioadă. Apoi, peste câteva clipe, țipă, acuză, vă atacă: verbal, financiar, public, fizic, sau toate acestea la un loc și nu numai. Viteza cu care se metamorfozează de la dragoste aparentă la ură vă taie răsuflarea. *Dar ce am făcut?,* poate vă întrebați. *Cum pot să scap de aici?* E posibil să aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală de tip borderline.

Tulburarea de personalitate borderline (TPB) este aproape la fel de întâlnită ca tulburarea de personalitate narcisică. Un raport din 2008 al unui studiu al NIH indică faptul că aproape 6% din populația generală are TPB. Aceasta înseamnă 5,9% cu borderline*, față de 6,2% cu tulburare de personalitate narcisică — în jur de 20 de milioane doar în SUA.

Din observațiile mele în spitalele de psihiatrie, clinicile ambulatorii și disputele juridice, estimez că aproape jumătate dintre persoanele cu TPB au, de asemenea, personalități înalt-conflictuale cu o Țintă a Culpabilizării. Aceasta se întâmplă pentru că relațiile lor pot deveni atât de intens concentrate asupra unei persoane la început, apoi foarte intens concentrate asupra acelei

* B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., 536.

persoane când relația explodează (ceea ce se întâmplă după câteva săptămâni sau luni, mai ales din pricina acestei concentrări intense). E valabil pentru orice fel de relații, amoroase, de familie, sau de serviciu.

Totuși, nu toate persoanele cu TPB au o personalitate înalt-conflictuală. Unele pur și simplu dau vina pe întreaga lume pentru problemele lor, în locul unei singure persoane. Se întreabă de ce „lucrurile" nu par să meargă așa cum își doresc ele și de ce „oamenii" par nedemni de încredere și mai niciodată prin preajmă. Mulți au tentative suicidare sau chiar se sinucid, iar alții își provoacă tăieturi pentru a avea sentimentul că dețin controlul asupra emoțiilor lor. Dar persoanele înalt-conflictuale de tip borderline au anumite Ținte ale Culpabilizării și se pot fixa asupra lor vreme de multe luni sau chiar ani la rând, cu hărțuiri emoționale, acuze în instanță sau chiar atacuri fizice repetate.

Conform studiului pe care tocmai l-am menționat, 53% dintre cei cu TPB sunt femei, iar 47% sunt bărbați*. Prin urmare, există o diferență de gen minoră, nu una semnificativă. Aceasta e o surpriză pentru mulți profesioniști din domeniul sănătății mentale, care sunt familiarizați cu o versiune anterioară a *DSM (DSM IV)*, în care TPB era definită ca o tulburare specifică femeilor. Însă această afirmație nu mai e acceptată ca fiind adevărată, pe baza acestui studiu al NIH mult mai amplu, care este acum inclus în *DSM-5*.

O trăsătură a personalității borderline înalt-conflictuale este preocuparea pentru răzbunare și revanșă. Adesea, aceste persoane ajung în instanță, dându-și în judecată pretinșii abuzatori (în realitate, Țintele Culpabilizării lor) pentru a-i fi „abandonat", într-un fel sau altul. În vreme ce unele sunt victime reale ale unui comportament abuziv, față de care au nevoie realmente de protecție, altele au adoptat o postură de victimă a vieții care le îngăduie (în mintea lor) să își pedepsească foștii iubiți, angajatori sau prieteni pentru comportamente minore sau inexistente.

* Ibid.

CE ESTE TULBURAREA DE PERSONALITATE BORDERLINE

Conform *DSM-5*, o persoană are TPB dacă întrunește cinci sau mai multe din nouă trăsături specifice de personalitate. Dacă au următoarele trei trăsături-cheie e foarte probabil să creeze situații înalt-conflictuale sau să fie personalități înalt-conflictuale:

1. Teamă de abandon; se agață în mod constant și caută să fie reasigurate.
2. Schimbări ample de stare, cu treceri rapide de la amabilitate la furie.
3. Clivaj: împart oamenii în absolut buni sau absolut răi.

Teama de abandon este trăsătura elementară a acestei tulburări. De aceea personalitățile borderline se agață. Se agață de parteneri (adesea amenință cu divorțul, dar rareori vorbesc serios), de profesioniștii cu care au cele mai apropiate relații (își sună în mod repetat medicii, terapeuții, preoții, avocații), de prietenii apropiați (de care tocmai s-au despărțit la birou sau altundeva) și de membrii familiei (nu renunță niciodată cu adevărat la dependențele lor sau la resentimente), cerându-le o legătură constantă și reasigurări. De aceea e posibil să le vedeți doar latura prietenoasă în primele câteva săptămâni sau luni. Dar niciodată nu absorb cu adevărat sentimentul de alinare și cer mai mult, tot mai mult, așa încât îi îndepărtează inevitabil pe oamenii cei mai apropiați. E posibil să își mențină latura de personalitate înalt-conflictuală ascunsă de voi pentru o vreme într-o relație strânsă, dar adesea nu mai mult de nouă sau douăsprezece luni.

Dacă *simt* că i-ați abandonat cu adevărat — chiar dacă n-ați făcut-o sau doar ați uitat ceva la magazin — se înfurie teribil. Această persoană poate răspândi zvonuri despre voi (uneori

cunoscute drept „campanii de distorsionare"), e posibil să vă atace fizic (în cel mai rău caz să vă ucidă într-un atac de furie, dar să regrete imediat după), să vă dea în judecată (intentând adesea procese profesioniștilor cu care are relațiile cele mai apropiate), să vă reclame la poliție (ca atunci când un partener vrea să divorțeze) și să vă acuze de infracțiuni oribile (abuz sexual împotriva copiilor, terorism etc), care nu sunt deloc adevărate. (Sigur că aceste acuzații sunt adevărate în unele cazuri și poate avea loc o cercetare, așa că e mai bine să cooperați, pentru a nu părea că ați greșit cu ceva deși nu ați făcut-o.)

Personalitățile înalt-conflictuale borderline vor încerca să îi convingă pe alții să se întoarcă împotriva voastră și vor reuși. Alți prieteni și colegi vă pot evita pentru că nu vor să fie amestecați, după ce au văzut ce intensă poate deveni persoana înalt-conflictuală.

DOUĂ VERSIUNI ALE PERSONALITĂȚII ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Randi Kreger, autoarea cărții *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder,** subliniază faptul că unele dintre aceste persoane care suferă de tulburare de personalitate borderline sunt „neconvenționale", în vreme ce altele sunt „convenționale". Cei care aparțin tipului borderline neconvențional pot fi persoane de succes, respectate în comunitate sau în profesia lor, dar care au dificultăți serioase în relațiile lor apropiate. Schimbările lor de dispoziție pot fi ținute ascunse vreme de ani întregi față de colegi, vecini, sau colegi. Dar cine se

* Randi Kreger, *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells* (Center City, MN: Hazelden, 2008).

află într-o relație strânsă cu un tip cu o personalitate borderline neconvențională, cum ar fi partenerul de viață, un subordonat direct sau un partener de afaceri, poate să fie martor la crize de furie frecvente pe seama unor chestiuni mărunte sau acuzații privitoare la ofense inexistente.

Dat fiind că mare parte din comportamentul persoanelor înalt-conflictuale borderline se petrece în spatele ușilor închise, voi folosi exemple din domeniul ficțiunii în acest capitol. Să ne gândim la personajul lui Meryl Streep din filmul din 2006 *Diavolul se îmbracă de la Prada.* În rolul Mirandei Priestly, editor la o revistă influentă de modă, ea o chinuie pe asistenta ei personală, Andy (Anne Hathaway). Miranda suferă de schimbări frecvente de dispoziție și trece de la a fi fermecătoare și un adevărat mentor la furie extremă și critici la adresa lui Andy. Îi dă lui Andy sarcini speciale și șanse de tot felul, iar apoi o amenință cu concedierea dacă eșuează în a îndeplini sarcini minore. Miranda s-ar potrivi cu ușurință schimbărilor bruște de dispoziție ale acestui tip de personalitate.

Andy demonstrează un comportament tipic pentru o Țintă a Culpabilizării, încercând din greu să o mulțumească pe Miranda și rămânând captivă în schemele sale. Miranda își împarte adesea personalul în angajați buni și angajați răi, făcând favoruri și apoi înjunghiind pe la spate. În cele din urmă, Andy își dă demisia și iese din lumea modei. Plănuise să rămână un an, dar abia aștepta să plece. Deși e vorba de un film, acest tip de personalitate înalt-conflictuală, borderline neconvențională, apare într-o anumită măsură în toate profesiile.

Pe de altă parte, persoanele convenționale cu tulburări de personalitate borderline sunt în general mai evident disfuncționale din pricina tulburării lor, pot avea dificultăți în a păstra o slujbă din pricina schimbărilor de dispoziție și pot avea mai multe comportamente autodistructive.

Tentativele de sinucidere și sinuciderile sunt mai întâlnite în rândul acestui grup, la fel ca spitalizările în secțiile de psihiatrie

sau alte tratamente legate de sănătatea mentală. Tăierea pe brațe sau picioare cu lama, cuțitul sau stiloul sunt asociate în principal acestei tulburări. În general, persoanele înalt-conflictuale borderline convenționale vor folosi mai des amenințările cu suicidul pentru a-i împiedica pe membrii familiei sau pe prieteni să părăsească relația, sau pot chiar să se sinucidă.

Pentru că persoanele înalt-conflictuale borderline dau vina pentru problemele lor pe cei apropiați, Țintele Culpabilizării lor sunt adesea captive într-un cerc al ambivalenței: încearcă să ajute persoana pe care au iubit-o sau încearcă să se îndepărteze cât mai mult de ea, din pricina comportamentului disfuncțional al acesteia, care persistă sau sporește. Oamenii implicați în aceste relații vor căuta un fel sau altul de terapie pentru a-i ajuta să facă față sau să se elibereze.

CUM DETECTĂM PERSONALITATEA ÎNALT-CONFLICTUALĂ BORDERLINE

Anumite personalități înalt-conflictuale borderline sunt intense de la bun început: furioase, extrem de temătoare, solicitante; având reacții complet disproporționate față de situație și față de faptul că abia v-ați cunoscut, indiferent de context. Dar majoritatea personalităților înalt-conflictuale încep prin a fi extrem de prietenoase, fermecătoare, energice, iubitoare, posibil seducătoare. Uneori, sunt în mod special furioase pe altcineva și au o poveste teribilă de victimizare. E posibil să vă ceară ajutorul pentru a obține o răzbunare sau o pedeapsă împotriva acelei persoane sau să vă atragă în această poveste părând vulnerabile sau arătându-și simpatia față de voi. E posibil să vă ceară să le purtați de grijă foarte timpuriu în decursul prieteniei, pentru a le proteja de abuzuri emoționale sau alte pretinse forme de abuz

din partea unor oameni pe care nu îi cunoașteți (cum ar fi șefi, foști iubiți, membri ai familiei, vechi prieteni). Poveștile de abuz pot fi adevărate, parțial adevărate sau complet false. Indiferent de cum ar sta lucrurile, aceasta nu înseamnă că e potrivit din partea lor să pună stăpânire pe viața voastră și să vă solicite sprijinul.

Poate fi surprinzător cât de rapid o personalitate înalt-conflictuală borderline vrea să se apropie de voi. Lor le lipsesc multe granițe firești, chiar în prieteniile obișnuite sau în relațiile de serviciu. E posibil să vă solicite ajutorul împotriva unor terți, deși asta v-ar putea face să vă simțiți inconfortabil. Puteți să treceți peste disconfortul inițial, pentru că persoana pare atât de minunată sau vă pretinde loialitate și vă simțiți vinovați dacă nu vă conformați, ori pentru că deveniți captivi în povestea sa și vă pare rău pentru ea. Această intimitate bruscă e cea care adesea oferă indicii ale intensității pe care ei o pot aduce unei relații — și sfârșitului unei relații.

De aceea e atât de important să așteptați în jur de un an înainte de a vă implica într-o relație serioasă cu o persoană, cum ar fi căsătoria, parteneriatul în afaceri sau orice altfel de investiție pe termen lung în ea. Dacă bănuiți că o persoană cu care sunteți implicat într-o relație poate avea o personalitate înalt-conflictuală borderline, aplicați mai întâi metoda WEB.

Cuvintele: La fel ca în cazul tuturor personalităților înalt-conflictuale, aveți grijă la cuvintele de tip totul-sau-nimic. *„Oamenii mereu mă abandonează"* sau: *„Oamenii mereu profită de mine, dar acum eu voi riposta"*. Aceasta este o afirmație în mod special seducătoare, pe care o fac multe personalități înalt-conflictuale borderline. E o recadrare a conflictelor lor, pentru a vă atrage de partea lor, făcându-vă să-i credeți în sfârșit puternici după o viață de abuz. Mai târziu vă veți da seama că au fost mereu puternici și posibil abuzivi și că doar *se simt* ca niște victime ale vieții. Chiar și eu am fost prins în cârlig în câteva rânduri, atât ca terapeut, cât și ca avocat, de persoane înalt-conflictuale borderline care au făcut asemenea afirmații.

Furia intensă sau spaima față de alți oameni este un alt fir comun în conversațiile persoanelor înalt-conflictuale borderline — un exemplu de emoții necontrolate. Fiți conștienți că ceea ce spun despre alte persoane pot fi aceleași cuvinte pe care le vor folosi cu referire la voi într-o bună zi. Au tendința de a idealiza oamenii — de a-i așeza pe un piedestal — și apoi de a-i dărâma. Dacă o persoană vă spune că vă crede cel mai bun într-un anumit domeniu, nu-i consolidați această convingere. În schimb, subliniați faptul că sunteți o persoană obișnuită. Apoi luați în calcul să vă retrageți în loc să vă apropiați.

Emoțiile: Persoanele înalt-conflictuale borderline adesea inspiră multe emoții intense oamenilor asupra cărora își concentrează atenția. La început, intensitatea e pozitivă. Puteți să fiți încântați că cineva vă place atât de puternic, fără rețineri, ca prieten, ca angajat, ca supervizor, ca vecin sau ca partener într-o relație romantică. Poate fi un sentiment încântător. Dar țineți minte, la fel ca în cazul personalităților înalt-conflictuale narcisice, farmecul extrem, atenția extremă, iubirea și afecțiunea extreme pot fi semne ale unor necazuri potențiale.

Cum vă puteți da seama de diferența dintre iubire sau prietenie obișnuită și o persoană care are trăsături de personalitate înalt-conflictuală borderline? Aveți răbdare. Petreceți timp departe de acea persoană din când în când. Vedeți ce se întâmplă când persoana se supără pe voi. Până nu apare un conflict major, nu putem afla cât de intens negative pot fi aceste persoane.

Într-o relație romantică, așteptați un an înainte de a lua hotărâri majore împreună. Veți vedea de obicei diferența dintre potențialul unei iubiri de durată și o îndrăgostire intensă, dar temporară, borderline, în mai puțin de douăsprezece luni.

De asemenea, întrebați-vă dacă sunteți într-o etapă de negare a comportamentelor negative care încep să apară. Oamenii se străduiesc să accepte comportamentele negative din pricina emoțiilor pozitive intense pe care o personalitate înalt-conflictuală li le inspiră — fie că e vorba despre un partener într-o relație romantică,

de un angajat, de un șef (precum Miranda Priestly), sau despre un prieten. Negarea este una dintre barierele cel mai întâlnite în conștientizarea pericolului care se află înaintea noastră legat de personalitățile înalt-conflictuale borderline. De pildă, țipetele, faptul că vă ia cardul de credit, distruge ceva important pentru voi, sau vă lovește poate să nu se încadreze în viziunea minunată pe care o aveți despre apropierea de această persoană. Din când în când, trebuie să vă opriți și să vă gândiți pentru a căpăta perspectivă asupra lucrurilor în orice relație, dar mai ales dacă bănuiți că aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală borderline.

Sentimente întâlnite atunci când avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală borderline:

- E prea intens.
- Are tendința de a arde etapele.
- Sentimentul lipsei de respect față de limitele voastre: cele obișnuite, care de regulă nu trebuie rostite în mod explicit, precum și cele pe care le-ați numit în mod deschis.
- Așteptări inconfortabile legate de loialitate, cum ar fi: dorința ca voi să îi luați mereu partea în disputele cu ceilalți; pretenția ca voi să încetați să vă vedeți cu prietenii și familia pe care ea nu o place etc.

În cele din urmă, vedeți ce cred și ceilalți. Cereți-le opinia onestă oamenilor în care aveți încredere: e vecinul meu cu adevărat iresponsabil sau periculos? Oare angajatul meu cel nou profită de mine? Este șeful meu un ticălos, sau doar a avut o zi proastă? Greșesc eu pentru că merg mai lent cu noua mea relație minunată?

Comportamentul: Acum niște ani, o prietenă mi-a povestit despre a doua întâlnire cu un bărbat pe care îl plăcea. Se plimbau și stăteau de vorbă despre ceva. El a reacționat brusc negativ la ceva ce a spus ea și i-a tras o palmă ușoară peste fund. Ea a fost surprinsă și l-a întrebat: „Ce a fost asta?" El a răspuns că nu a fost nimic. Altminteri, părea un om de treabă. Era foarte interesat de

ea și aveau multe în comun. Dar o deranjase gestul lui. Simțea că e o încălcare a limitelor. Nu știa ce să creadă.

I-am spus că sunt de acord cu ea, era o încălcare a limitelor. Am întrebat-o dacă 90% dintre bărbații pe care îi știa ar face vreodată așa ceva la o a doua întâlnire, iar ea și-a dat seama că n-ar face-o — și nici nu o făcuseră, din experiențele ei anterioare. Din nou, am fost de acord, pentru că în majoritatea cazurilor de violență domestică cu care am avut de a face treceau săptămâni sau chiar luni înainte de apariția contactului fizic negativ (comportament agresiv). Când un asemenea contact totuși apare — e un semnal de alarmă timpuriu. Dacă 90% dintre bărbați nu s-ar purta în acest fel negativ, așa minor cum a fost, acesta poate fi un semn al unui comportament înalt-conflictual pe cale de apariție. Poate exista un tipar de abuz fizic care se ascunde sub suprafață, care justifică și permite acel tip de comportament să se întâmple de o manieră atât de dezinvoltă. La urma urmei, el a spus repede că nu era nimic, în loc să spună că a fost o întâmplare sau un accident, sau să ceară iertare și să se simtă jenat pentru ce s-a întâmplat. Faptul că nu s-a simțit stânjenit de toată întâmplarea sugerează că acest tip de comportament era obișnuit pentru el. Nu era deloc un semn bun. Prietena mea a încetat să se mai vadă cu el din proprie inițiativă.

Aș adăuga că ceea ce a spus el este o dinamică comună pentru toate tipurile de personalități înalt-conflictuale: se angajează într-un act agresiv, apoi neagă că a fost vorba de un act agresiv. Iată chiar aici semnul de pericol.

TOM ȘI KARA

La începutul acestei cărți, am analizat situația lui Tom și a Karei. Să examinăm mai cu atenție, concentrându-ne asupra abilităților noastre de conștientizare a personalității.

CUVINTE? EMOȚII? COMPORTAMENT?

Când au întocmit documentele pentru căsătorie, Tom a fost surprins să constate că ea avea de fapt treizeci și cinci de ani. „Ce e asta?" a exclamat el. „Nu-ți face griji", a replicat ea, „toate femeile fac așa, mint cu privire la vârsta lor". Oh, *s-a gândit Tom.* Ce știu eu? Oricum, e grozavă!

Cuvintele: Vă îngrijorează aceste cuvinte? Dacă ea ar minți cu privire la vârsta ei după ce s-au hotărât să își ia angajamentul de a se căsători, în ce alte privințe ar minți? Și nu i-a spus ea — a descoperit el!

Poate nu vi se pare mare lucru, dar combinat cu presiunile ei de a se căsători atât de rapid, începem să vedem câteva semne îngrijorătoare ale unui tipar înalt-conflictual. Fără abilitățile de conștientizare a personalității, majoritatea oamenilor nu ar discerne un *tipar.* Ar vedea doar incidente izolate. Dar folosind metoda WEB, veți ști să căutați tiparul și veți ști cum anume să îl căutați. Și veți ști că unul dintre tipare este cel al cuvintelor care arată un comportament negativ extrem — ceva ce 90% dintre oameni nu ar face niciodată — cum ar fi să mintă în privința vârstei lor atunci când își iau un angajament pe viață, cel puțin teoretic.

După ce s-au căsătorit, Kara era mereu în conflict cu cineva. Petrecea mult timp spunându-i lui Tom cât de răi erau dușmanii ei. Prieteni, membri ai familiei, colegi de serviciu, cu toții o supărau extrem de tare într-o zi — apoi, a doua zi, îi erau cei mai dragi companioni. Următoarea zi, erau din nou dușmani. Tom a început să devină din ce în ce mai frustrat din pricina lamentărilor ei, mai ales că observa cum ea se împăca cu oamenii pe care îi urâse cu doar o săptămână înainte și pe care își dorise ca și el să îi urască.

Emoțiile: Tom avea sentimente pozitive față de Kara la început, care l-au orbit în privința semnalelor din ce în ce mai

puternice de alarmă, care au ieșit la iveală după ce s-au căsătorit. Schimbările ei bruște de dispoziție declanșau emoții tot mai neplăcute în Tom. A trecut de la a-i părea rău pentru ea la a fi furios pe ea, la a se simți neputincios în privința ei. Dacă ar fi așteptat un an, frustrările lui legate de schimbările ei de dispoziție, precum și de reclamațiile ei și nenumăratele ei conflicte l-ar fi putut preveni să fie prudent.

Tom s-a îndrăgostit până peste cap de Kara. Ea era sufletul petrecerii și avea un dar special să îl extragă din cochilia lui. După o perioadă de curtare pătimașă, s-au logodit și s-au căsătorit la insistențele ei — în mai puțin de două luni.

Comportamentul: Oare presiunea de a se căsători în două luni vă sare în ochi? E un comportament îngrijorător, pentru că nu lasă timp suficient pentru a cunoaște *cu adevărat* personalitatea sau istoria personală a celuilalt. E un comportament riscant, deși nu neobișnuit. Există multe povești ale unor oameni care s-au căsătorit rapid și apoi au avut căsnicii fericite de 30, 40, 50 de ani. Dar e la fel de posibil ca în urmă cu 30, 40, 50 de ani să fi existat mai puține tulburări de personalitate și personalități înalt-conflictuale, așa cum sugerează studiul NIH, care a arătat că există un număr mai mic de asemenea tulburări în rândul grupurilor mai vârstnice.

Concluzie: Dacă Tom ar fi avut abilități de conștientizare a personalității, ar fi recunoscut schimbările de dispoziție ale Karei și tiparul clasic de clivaj al unei personalități borderline — a-i privi pe unii oameni ca fiind complet răi, iar pe alții ca fiind complet buni. La un an după ce s-au cunoscut, existau deja multe semne că ea ar fi avut o personalitate înalt-conflictuală borderline. Dar la vremea aceea erau deja căsătoriți și aveau un copil.

CUM EVITĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Dat fiind că personalitatea înalt-conflictuală borderline își manifestă intensitatea destul de rapid, mulți oameni își pot da seama imediat că trebuie să evite să se apropie prea tare de acea persoană. Indiferent cum ar sta lucrurile, e de ajutor în zilele noastre să începem orice relație cu un minimum de prudență. Nu vă lăsați presați să faceți lucruri cu care nu vă simțiți confortabil. Și nu încercați să le calmați intensitatea sau anxietatea „purtându-le de grijă": făcându-le promisiuni că le veți fi cel mai bun prieten sau că le veți rezolva toate problemele. (Oamenii spun adesea asemenea lucruri personalităților înalt-conflictuale borderline pentru a le calma, apoi le abandonează când devin epuizați.) Iată aici un exemplu al acestui tip de presiune care poate apărea la locul de muncă.

Povestea lui George: George muncea deja de câțiva ani pe același post în momentul când Michael a fost angajat. George a fost binevoitor cu el și au luat prânzul împreună în prima lui zi de muncă. Michael a sugerat să vadă un meci împreună în weekend. Când a venit weekendul, Michael a propus să ia cina împreună înainte de meci.

George s-a simțit bine la cină și la meci, dar a simțit că poate Michael era puțin prea intens, împărtășind detalii extrem de intime despre cele două căsătorii și divorțuri ale sale și despre conflictele permanente privitoare la copii. Când Michael a sugerat să repete întâlnirea weekendul următor, George s-a simțit întrucâtva inconfortabil, dar a fost de acord, pentru că nu voia să îi rănească sentimentele lui Michael. După următoarea cină și următorul meci, George era deja epuizat să tot audă despre conflictele personale ale lui Michael. Așa că atunci când Michael a sugerat să repete ieșirea următorul weekend, George a spus că

„se simte inconfortabil să petreacă atât de mult timp împreună" și a sugerat să „ia o pauză" timp de câteva weekenduri. Michael a părut dezamăgit, dar nu a spus mare lucru după aceea.

La serviciu, săptămâna următoare, Michael a devenit ostil față de George. Apoi, unul dintre colegii lui George a venit la el și i-a spus că tocmai primise un e-mail straniu de la Michael. Fusese trimis tuturor membrilor echipei, mai puțin lui George, și afirma cât e acesta de ticălos. Conținea afirmații complet false și exagerări privitoare la lucrurile discutate în weekendurile anterioare.

George a ales să ignore aceste lucruri, până când șeful i-a chemat pe amândoi în birou. Michael a dat vina pe George, apoi George a încercat să se apere. Șeful a spus că voia ca orice schimb de e-mailuri sau discuții publice ale „prieteniei lor" să înceteze la birou. George s-a simțit complet umilit de ceea ce spusese Michael. A simțit că fusese tras în jos, la nivelul lui Michael.

Ce ar putea să se întâmple în continuare depinde de situația de la birou. În unele cazuri, potențiala persoană înalt-conflictuală borderline aflată în postura lui Michael își dă demisia. În altele, lucrurile mocnesc o vreme la birou, iar toată lumea se poartă cu prudență. Uneori, persoana aflată în postura lui George caută sprijinul colegilor celor mai apropiați și începe să se simtă mai bine, indiferent de energia negativă a lui Michael. Uneori, managerul vorbește cu fiecare în parte și își dă seama că Michael a creat de unul singur problema, realizează că acest tip de comportament e un semnal de alarmă că ar mai putea urma și altele și hotărăște să îl dea afară după perioada de probă.

Analiză: Uneori, doar una dintre persoane e problema. E adesea adevărat cu privire la orice personalitate înalt-conflictuală, inclusiv personalitățile înalt-conflictuale borderline. Dar mulți oameni nu știu ce tipare de comportament trebuie să caute și să evite. George, dacă ar fi știut despre personalitatea înalt-conflictuală borderline, ar fi putut evita escaladarea situației cu Michael imediat ce s-ar fi simțit inconfortabil cu privire la reîntâlnirea din al doilea weekend.

Dacă ar fi știut despre personalitatea înalt-conflictuală borderline, ar fi evitat să transforme refuzul său în ceva atât de personal (*„mă simt inconfortabil să petrecem atâta timp împreună“*). În schimb, ar fi putut să spună că era ocupat sau că avea angajamente pentru weekendul următor, ceea ce e adevărat de obicei pentru majoritatea oamenilor în zilele noastre. Orice ar fi spus, a evita să devii prea personal e foarte important când ai de a face cu o personalitate înalt-conflictuală borderline, care deja ia foarte personal lucruri care nu sunt neapărat așa.

Acest exemplu se poate aplica în orice situație, cu un vecin, prieten sau iubit. Nu vă sugerez să fiți lipsiți de onestitate în privința revederii, ci să schimbați centrul de greutate: în locul unei probleme cu personalitatea înalt-conflictuală, invocați un obstacol natural propriu. Personalitățile înalt-conflictuale borderline (și majoritatea personalităților înalt-conflictuale) devin defensive când sunt respinse pe față. E mai bine să ne retragem lent sau să evităm să ne angajăm prea rapid într-o relație cu ele. Forțarea limitelor e o experiență des întâlnită la personalitățile înalt-conflictuale borderline, așa că pregătiți-vă să vă detașați rapid, dar prudent dacă aceasta pare să se întâmple încă de la început.

A FACE FAȚĂ PERSONALITĂȚII ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Dacă urmează să fiți implicați într-o relație permanentă cu o personalitate înalt-conflictuală borderline, cum ar fi un membru al familiei, trebuie să investiți multă energie în conectarea cu acesta și să stabiliți limite astfel încât să nu vă transformați într-o Țintă a Culpabilizării. Vom reveni la metoda CARS pentru a vă ajuta să începeți.

Conectarea: Arătați empatie prin limbajul trupului și prin cuvinte care arată că le puteți înțelege frustrarea și că sperați ca lucrurile să funcționeze pentru ei. Pentru că adesea discută despre conflictele lor cu alții și vor ca voi să fiți de acord cu ei, puteți spune, prozaic: „Asta sună foarte frustrant. Amintește-ți să îți alegi bătăliile. Din fericire, va fi mai bine cu timpul". Astfel veți evita să vă angajați în bătăliile lor, fără să fiți în acord sau în dezacord cu ei.

Analiza: Îi puteți ajuta să își analizeze alegerile pe care au nevoie să le facă și să îi informați cu privire la consecințele diferitelor lor opțiuni. („*Știu că ești frustrat acum și că vrei să te confrunți cu acea persoană. Dar hai să vedem ce alternative sunt și care sunt posibilele beneficii ale fiecăreia. Ai putea înrăutăți accidental lucrurile printr-o confruntare. Uneori e mai bine să renunți, pur și simplu, și să îți spui că nu contează ce crede acea persoană despre tine.*")

Reacția: Reacționați scurt și simplu la orice dezinformare sau comportament ostil imediat ce e posibil, aducând informații corecte, de pildă printr-un răspuns de tip SIPF. Aceasta poate ajuta mult, de exemplu, în cazul e-mailurilor venite din partea vreunui coleg de birou. Să presupunem că primiți un e-mail furios de tipul:

> De la Meg: *Maria și Angela: vă înșelați amândouă dacă aveți impresia că echipa vă poate tolera întârzierea în raportarea către noi. Dacă ne întârziați proiectul, nu vă vom mai vorbi niciodată și vom face tot ce ne stă în putere să fiți concediate.*
>
> De la Maria: *Bună, Meg. Am primit e-mailul tău și vă împărtășim îngrijorarea cu privire la termenul-limită al proiectului echipei noastre. Nu îți face griji, chiar dacă partea noastră va întârzia, va fi gata până vineri — mult înainte de termenul final al proiectului. Credem că va ieși foarte bine.*

Puteți simți diferența de ton dintre aceste două e-mailuri. Meg poate avea o reputație de persoană ostilă, așa că tonul e-mailului ei e pur și simplu un stil de viață pentru ea. E ceva

des întâlnit la personalitățile înalt-conflictuale borderline, cu spaima lor de abandon (reacționează exagerat la întârzierile în primirea unui raport pe care se bazează) și tipul lor de gândire totul-sau-nimic (*„nu mai vorbim niciodată cu voi"*, *„vom face așa încât să fiți concediate"*). Da, o întârziere e o problemă în grupurile de lucru. Dar acestea sunt reacții extreme, pe care 90% dintre oameni nu le-ar avea.

Stabilirea limitelor: În privința personalităților înalt-conflictuale borderline, e de ajutor să fiți clari în privința așteptărilor lor de la relația cu voi, fie că e vorba despre o relație de muncă, de familie, amoroasă ori de alt fel. A stabili granițe clare e foarte important când vine vorba de asemenea lucruri: când sunteți în general disponibili să vorbiți și când nu; ce sarcini veți face pentru ei și ce sarcini nu veți face; ce rol vă veți asuma sau nu în conflictele lor cu alte persoane (și de regulă sunt multe asemenea conflicte).

A fi consecvent e, de asemenea, important. Respectați-vă promisiunea dacă spuneți că veți face un lucru. Și nu cedați presiunii, dacă ați spus deja nu (altminteri, va folosi și în viitor presiunea).

Rămâneți calmi și moderați în contact cu persoana. Nu păreți prea distanți sau prea apropiați. Nu lăsați emoțiile voastre să escaladeze la fel de sus ca ale sale, atunci când sunt triști, înspăimântați, furioși, chiar dacă emoțiile lor sunt îndreptate către voi. Comunicați de o manieră pe care v-ați dori ca ei să o oglindească, în loc să oglindiți voi caruselul lor emoțional. Țineți minte că teama de abandon se află adesea la rădăcina majorității emoțiilor și comportamentelor lor, așa că evitați limbajul amenințător care sugerează că sunteți pe cale de a-i abandona sau limbajul pe care l-ar putea interpreta drept o amenințare cu plecarea, cum ar fi: *„Te porți prostește în privința asta"*. Sau: *„Dacă o ții tot așa, nu am să mai lucrez cu tine"*. În vreme ce aceste comentarii pot părea de înțeles, sau minore în relația cu 90% dintre oameni, o personalitate înalt-conflictuală borderline aude o amenințare cu pierderea intensă a sprijinului (*„Te porți*

prostește") sau o respingere intensă („*Nu am să mai lucrez cu tine*") în aceste afirmații. Deși e posibil să considerați că ei își pot schimba cu ușurință comportamentul, așa încât persoana să continue să lucreze cu ei, tot ce aud ei e respingerea. Dacă aveți de gând să încetați să mai lucrați cu o personalitate înalt-conflictuală borderline, faceți-o pur și simplu (vezi paragraful următor) — nu amenințați că o veți face.

CUM NE ELIBERĂM DE PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE BORDERLINE

Dacă hotărâți să încheiați o relație cu o persoană înalt-conflictuală borderline, e bine să o faceți pas cu pas, dacă e posibil, pentru a evita să le declanșați teama de abandon dintr-odată. E în general mai bine să renunțați treptat la relație sau la prietenie, în loc să trântiți ușa, așa încât persoana să se poată adapta emoțional. Și faceți-o cu empatie, atenție și respect: „*Eu am să părăsesc această relație sau acest post. Știu că pare brusc, dar mă gândesc deja la asta de ceva vreme. Putem discuta și îți pot răspunde la întrebări, dar nu am să îmi schimb decizia*". Sau puteți spune că sunteți ocupați și că nu veți fi disponibili pentru o vreme. Apoi puteți reduce treptat gradul de implicare, așa încât să nu fie un șoc prea mare.

Pe de altă parte, asigurați-vă că nu faceți pași înainte și înapoi, sau că petreceți mult timp justificându-vă restrângerea relațiilor. Aceasta le intensifică sentimentul că sunt rănite și devine mai greu pentru ele să meargă mai departe, să depășească sentimentul pierderii.

Nu fiți surprinși dacă alții vă încurajează să vă creșteți implicarea în relație, cum ar fi membrii familiei, vecinii sau colegii de serviciu, care ar putea să observe numai partea minunată a

persoanei înalt-conflictuale și să nu vadă niciodată intensitatea sau schimbările sale de dispoziție — mai ales partea de furie. Aceasta vă poate face să vă simțiți teribil de însinguraţi, mai ales dacă începeți să observați un comportament abuziv pe care nimeni altcineva nu îl vede, după ce deveniți voi Ținta Culpabilizării. Continuați să aveți încredere în instinctele voastre și oamenii se vor grupa în jurul vostru.

În cele din urmă, nu vă așteptați ca o persoană înalt-conflictuală să vă aprecieze pe voi și prietenia sau relația voastră trecută, în timp ce voi o părăsiți. E posibil să trebuiască să nutrească sentimente puternice negative față de voi ca să poată merge mai departe. Nu puteți (și nici n-ar trebui să încercați) să le schimbați sentimentele neplăcute — pe orice temă, în orice moment. Acceptați că așa se simt.

Totuși, dacă devine prea periculos să fiți în preajma persoanei sau ea continuă să facă presiuni în privința subiectului, pur și simplu plecați! Chemați un prieten, rudă sau avocat să fie persoana de contact între voi doi, așa încât să puteți fi în siguranță, fără ca persoana înalt-conflictuală să știe unde sunteți și să aibă contact direct cu voi.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

La fel ca în cazul personalității înalt-conflictuale narcisice, nu spuneți niciodată unui individ cu personalitate înalt-conflictuală borderline că aveți impresia că e o persoană înalt-conflictuală sau că are o tulburare de personalitate. Se va simți abandonat, ceea ce-i va declanșa cea mai intensă furie și cel mai agresiv (sau pasiv-agresiv) comportament față de voi.

Țineți minte, puteți deveni foarte ușor o Țintă a Culpabilizării în orice moment, pentru orice personalitate înalt-conflictuală, dar mai ales pentru personalitățile înalt-conflictuale borderline.

Acestea sunt în mod special concentrate asupra relațiilor intense și instabile, precum și asupra împărțirii oamenilor în categorii de tipul „absolut buni" sau „absolut răi". Chiar dacă aveți o relație pozitivă până când începeți să vă retrageți, puteți deveni rapid o persoană absolut rea în ochii lor. E mai bine să evitați aceasta menținând așteptările la un nivel inferior și stabilind limite de la bun început.

Capitolul 6
Tipul *Escrocul, persoana crudă*

Unul dintre tipurile înalt-conflictuale cele mai fermecătoare — și prin urmare incredibil de periculoase, este sociopatul. Deși este considerată în mod obișnuit o tipologie infracțională, majoritatea sociopaților nu sunt întemnițați și puteți da peste ei în viața de zi cu zi. Dar comportamentul lor este antisocial — împotriva standardelor legale și de comportament social ale societății — și poate fi extrem de dăunător.

Termenul de *sociopat* este în mod obișnuit asociat cu tulburarea de personalitate antisocială, iar cei doi sunt adesea considerați termeni echivalenți. Tulburarea de personalitate antisocială este termenul utilizat în *DSM-5*. În multe privințe, personalitățile înalt-conflictuale antisociale sunt asemenea unor copii de trei ani. Vor să își îndeplinească dorințele acum. Dacă le stai în cale, te vor împinge deoparte sau îți vor distruge reputația sau chiar te vor ucide pentru a obține ce își doresc. Astfel de indivizi sunt complet lipsiți de remușcări, iar unora le place să le facă rău semenilor. În această privință sunt diferite de celelalte personalități care vă vor distruge viața, dar nu o vor face intenționat. Personalitățile înalt-conflictuale antisociale sunt mânate de nevoia de a domina și vă pot distruge viața doar pentru a-și oferi sentimentul de control asupra cuiva.

Vreme de multe decenii, cercetătorii din domeniul sănătății mentale au identificat tulburarea de personalitate antisocială ca fiind prezentă în 3 până la 4% din populație. Studiul amplu al NIH menționat în capitolele anterioare a stabilit că 3,6% din populație are de această tulburare*. Aceasta se traduce în 13 milioane de persoane în SUA.

În ceea ce privește genul, această tulburare afectează mai ales bărbații: 74%, conform studiului NIH**. Totuși, cele 26% de femei antisociale au cu siguranță potențialul de a fi escroace, hoațe, criminale active în societate. Eu cred că majoritatea indivizilor cu tulburare de personalitate antisocială au personalități înalt-conflictuale, așa încât nu vă lăsați amăgiți, fermecați, sau seduși prea rapid, de oricare dintre sexe. Am văzut prea mulți oameni păcăliți cu prea mare ușurință de personalitățile înalt-conflictuale antisociale și care apoi se învinovățesc după ce au fost înșelați.

Deși e posibil să nu fiți de la bun început ținta culpabilizării lor, se vor înfuria cu ușurință și vor arunca vina pe voi dacă stați în calea a ceea ce își doresc. Pe de altă parte, vă vor învinui pentru ceva, în mod calculat, ca să vă atragă atenția către conflictul pe care l-au creat, în vreme ce vă jefuiesc sau profită în alt fel de voi.

CE ESTE ANTISOCIALUL

DSM-5 face o listă cu șapte trăsături de personalitate care sunt luate în calcul în diagnosticul tulburării de personalitate antisocială. Următoarele trăsături-cheie îi pot transforma pe acești indivizi în personalități înalt-conflictuale:

- Încălcări frecvente ale regulilor și normelor sociale, ale legilor, fără remușcări.

* B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., 951.
** Ibid., 952

- Înșelătoria, cum ar fi minciunile și păcălirea altora pentru a obține ceea ce își doresc.
- Impulsul de a-i domina pe ceilalți.

Prin urmare, personalitățile înalt-conflictuale antisociale îi domină și îi controlează pe ceilalți și vor rezista oricărei situații în care se simt ele însele dominate.

Acest impuls dominator pare să fie legat de anumite lucruri care sunt biologic diferite la cei cu tulburare de personalitate antisocială. De pildă, pulsul lor pare să încetinească atunci când se află într-o situație de conflict sau de confruntare*. În vreme ce pulsul majorității oamenilor se întețește și bate mai rapid în asemenea situații, antisocialii par să se bucure de conflict, poate pentru că simt că e o ocazie de a domina situația și pe ceilalți implicați.

În general, ei sunt mai dispuși să intre într-un conflict și mai puțin dispuși să se retragă, chiar dacă există posibilitatea de a fi răniți. Astfel, ei își asumă riscuri și caută senzațiile tari atunci când alți oameni ar deveni din ce în ce mai prudenți. Drept urmare, multe personalități înalt-conflictuale antisociale nu trăiesc la fel de mult precum cei care caută să nu intre în situații extrem de riscante. Aceasta poate explica de ce mai bine de 6% dintre cei din grupul de vârstă 18-29 de ani au această tulburare, în vreme ce doar 0,6% dintre cei de peste 65 și mai vârstnici o au, așa cum arată studiul NIH**.

La fel ca în cazul celorlalte personalități înalt-conflictuale, personalitățile înalt-conflictuale antisociale se autosabotează în încercarea lor de a domina și repetă frecvent comportamente antisociale, infracționale. Multe dintre ele își petrec mare parte a vieții în spatele gratiilor, în sisteme concentraționare care le răpesc controlul și puterea de a domina.

---

* Donald G. Dutton, *The Abusive Personality: Violence and Control in Intimate Relationships* (New York: Guilford Press, 1998).

** B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., 952.

Totuși, ne putem intersecta cu multe personalități înalt-conflictuale antisociale în viața de zi cu zi. Există personalități înalt-conflictuale antisociale în toate profesiile, mai ales în acele medii unde au puterea de a-i domina pe ceilalți. E posibil să nu fie infractori, dar cu toții sunt implicați în comportamente „antisociale", cum ar fi minciuna, situațiile riscante (viteză excesivă, evaziuni fiscale, compromisuri în afaceri) și înșelarea oamenilor (căsătorii în paralel cu mai multe femei, tot felul de escrocherii pe internet). Mulți dintre ei n-au fost încă prinși.

În mod cu totul surprinzător, antisocialii pot fi cei mai fermecători oameni din lume. De fapt, acesta cred că e unul dintre semnele cel mai des întâlnite — și cele mai timpurii — de alarmă. Adesea îi agață pe oameni spunându-le povești triste, dramatice, despre cum au fost victimizați de alții sau de circumstanțele vieții lor. Urmează la scurtă vreme și solicitarea unei mâini de ajutor. Deși cel mai adesea e vorba de sprijin financiar, poate fi vorba și despre a le înlesni intrarea într-o relație cu altcineva, cum ar fi într-o relație de afaceri sau într-o comunitate sau întâlnirea cu o persoană cu care își doresc să aibă o relație.

O personalitate înalt-conflictuală antisocială vorbește foarte repede și vă va minți în față, atât de convingător încât vă veți îndoi de propriile voastre instincte. De aceea mulți dintre ei duc escrocheria la rang de artă. Vă vor convinge să le acordați încredere mai multă decât aveți în propriile voastre gânduri și sentimente. Dacă vă îndoiți în general mult de voi înșivă sau treceți printr-o perioadă extrem de vulnerabilă, trebuie să aveți mare grijă ca acești oameni să nu profite de voi.

Pentru că persoanele antisociale îi atrag pe ceilalți cu o falsă vulnerabilitate, oamenii devin captivi înainte să își dea seama. Dar odată ce o persoană înalt-conflictuală antisocială primește ce și-a dorit, ea va dispărea în căutarea altei victime inocente.

DOUĂ TIPURI DE PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ ANTISOCIALĂ

Așa cum spuneam la începutul capitolului, termenul de *sociopat* este adesea asociat cu tulburarea de personalitate antisocială, iar cele două etichete sunt considerate adesea termeni echivalenți. Totuși, cei care studiază această tulburare cred că anumiți sociopați simt empatie sau remușcări pentru cei care aparțin grupului lor social, dar nu și pentru societate în ansamblul ei. Prin urmare, prevalența sociopaților poate fi mai mare decât cea a persoanelor cu tulburare de personalitate antisocială, cărora le lipsesc empatia și remușcările față de oricine*. Pentru a vă învăța să vă protejați pe voi înșivă, am să tratez termenii de *sociopat* și de *tulburare de personalitate antisocială* drept echivalenți pe parcursul acestei cărți.

Un alt termen, cel de *psihopat,* este de asemenea în mod frecvent utilizat atunci când ne referim la comportamentele antisociale. Psihopatia are propria sa listă de caracteristici, dar oamenii care au această tulburare intră, de asemenea, sub umbrela tulburării de personalitate antisocială. Totuși, mulți profesioniști din domeniul sănătății mentale și din domeniul polițienesc îi consideră pe psihopați versiuni extreme ale comportamentului antisocial. Aceasta poate include o disponibilitate suplimentară (sau chiar o bucurie) de a le face rău oamenilor, o capacitate sporită de a-i manipula și absența remușcărilor. Mulți criminali în serie sunt psihopați, dar alți psihopați pot să nu fie atât violenți, ci doar extrem de manipulativi și de cruzi. Psihopații reprezintă aproximativ un sfert din totalul persoanelor antisociale. Aceasta

* Paul Babiak și Robert D. Hare, *Snakes in Suits: When Psychopaths Go to Work* (New York: Regan Books, 2006). Acești autori afirmă: „TPA este similară sociopatiei... Prevalența celor pe care i-am descrie drept sociopați e necunoscută, dar e considerabil mai mare decât cea a TPA" (pagina 19).

echivalează cu 1% din procentul populației nord-americane, care reprezintă 3,6 milioane de oameni.

Pentru scopuri practice, găsesc că e util să încadrăm personalitățile înalt-conflictuale antisociale în două categorii, deși acestea nu sunt categoriile oficiale, din câte știu eu:

- Sociopații care *sunt de asemenea și psihopați:* oameni potențial *foarte cruzi,* care vă vor distruge viața pentru pura plăcere de a o face și îi vor înșela pe alții ca să își pună în practică cruzimea.
- Sociopații care *nu sunt psihopați:* În general, *escrocii* care vor ceva și cărora nu le pasă dacă vă rănesc, în cazul în care le stați în cale. Cruzimea lor poate fi secundară.

În mod esențial, diferența constă în motivul lor: oare scopul lor este să vă domine rănindu-vă? Sau pur și simplu nu le pasă dacă vă rănesc pe drumul către atingerea altui scop? În general, nu e nevoie să distingem între cele două categorii dacă scopul nostru este să fim în siguranță. Dar trebuie să știți că ambele există, așa încât indiciile cu privire la una dintre ele prezente la o persoană abia întâlnită să vă ridice semnale de alarmă. La nivel de societate, am devenit conștienți de tipologiile crude, pentru că fac substanța romanelor polițiste, a emisiunilor de televiziune și a filmelor dramatice. Totuși, probabil nu sunteți destul de conștienți de tipologia escrocului și de semnalele de alarmă atunci când aveți de a face cu unul dintre ei.

Mulți sociopați duc vieți foarte normale la suprafață, dar e o înșelătorie la mijloc. E posibil să nu le descoperiți escrocheriile multă vreme — poate niciodată. E posibil să fiți parteneri de afaceri cu unul dintre ei, să fiți căsătoriți cu unul dintre ei, sau să aveți un vecin foarte plăcut care e unul dintre ei.

Să analizăm dinamica a două cazuri cunoscute, foarte diferite, care arată trăsăturile personalității înalt-conflictuale antisociale sau sociopate.

TED BUNDY

Ted Bundy a fost un criminal în serie din anii 1970 și 1980. În total, a ucis cel puțin treizeci și șase de femei și fete, conform estimărilor FBI, sau 136, conform laudelor proprii. Fiecare dintre aceste femei își purta părul de o manieră similară și erau toate persoane drăguțe care au încercat să ajute un om aflat la ananghie. Bundy folosea o metodă de escrocare care funcționa mereu: își punea brațul sau piciorul în ghips și căra cărți prin campusurile universitare (fusese student la Drept). Apoi se apropia de o femeie singură, își împrăștia cărțile lângă ea și îi cerea ajutorul să le transporte până la mașină. Odată ce ea se apleca în mașină, el o împingea înăuntru și pornea mașina. Pentru crimele sale, care au avut drept victime chiar și fetițe de doisprezece ani, Bundy a fost executat în 1989*.

Escrocheria lui era foarte deșteaptă. Miza pe răspunsul uman firesc despre care am discutat până acum în această carte. De regulă avem tendința de a avea încredere în străini, mai ales în acei străini care arată ca noi sau care ne par neamenințători. Aș mai putea menționa și că persoanele antisociale ne pot înșela foarte ușor, ne pot fura portmoneul în vreme ce ne conving să ne uităm în altă direcție.

Ca victimele lui Bundy, de regulă nu avem vreme să ne gândim la posibilitatea ca o asemenea situație să fie o înșelătorie, din pricina urgenței aparente și a inocenței situației. Și de regulă nu avem instincte care să ne avertizeze de pericol dacă un străin are nevoie de ajutor într-o întâlnire foarte scurtă.

De fapt, Ann Rule, care l-a întâlnit accidental pe Bundy când lucrau amândoi pentru un centru telefonic de criză, spunea despre el ani mai târziu: „Cred că Ted era un sociopat sadic care se

---

* Ann Rule, *The Stranger Beside Me* (New York: W.W. Norton&Company, 1980; Seattle: Planet Ann Rule, LLC, 2017).

bucura de durerea altei ființe umane și de controlul pe care îl avea asupra victimelor sale..."

Cartea ei, *The Stranger Beside Me,* a devenit un bestseller datorită faptului că ajunsese să îl cunoască bine și datorită descrierii ei minuțioase. Puțini oameni au ajuns să îl cunoască atât de bine ca ea. Și totuși nu s-a simțit niciodată amenințată, în timpul celor câțiva ani de prietenie, până când a descoperit că era criminal în serie.

Bundy avusese o copilărie foarte haotică. Fusese considerat un copil „ilegitim", cu tată neidentificat. Primele trei luni de viață le petrecuse într-un cămin pentru mame singure, în timp ce mama lui se dusese acasă la părinți, să se hotărască ce să facă în privința lui. Când l-a adus acasă, a locuit cu el și părinții ei, inclusiv bunicul ei, care avea un temperament incendiar, își teroriza familia și era sadic cu animalele.

Dat fiind trecutul său, e greu de spus dacă era mai curând antisocial genetic, deja programat să se implice în comportamente psihopate extreme, sau dacă copilăria sa timpurie l-a învățat să fie lipsit de conștiință și atras de o viață violentă. O personalitate psihopată se poate moșteni genetic, adică poate exista încă de la naștere, dar felul în care se exprimă ea în copilărie și adolescență e adesea influențat de mediu. Chiar dacă psihopații reprezintă doar aproximativ 1% din populație, pot să facă foarte mult rău, mai ales dacă tendințele lor cele mai dăunătoare sunt consolidate de la o vârstă fragedă.

BERNIE MADOFF

Bernie Madoff a condus o companie de investiții vreme de peste treizeci de ani, până în 2008, când a mărturisit familiei și companiei că totul fusese o escrocherie. O schemă Ponzi. Luase miliarde de dolari de la oameni sub pretextul unor investiții la

bursă și, în schimb, cheltuise banii pe un stil de viață luxos. Soția lui, copiii mari deja (care lucrau pentru companie), fratele lui, numeroși prieteni făcuseră parte din afacere și beneficiaseră în mare măsură de averea lui. El păcălise pe toată lumea pe care o cunoștea, înșelase Wall Street-ul, întreaga națiune și pe toți investitorii săi.

Printre aceștia se numărau organizații caritabile, câteva fonduri de pensii, indivizi care și-au pierdut agoniseala de o viață drept consecință*.

Este el un psihopat precum Ted Bundy? Probabil că nu. După ce a fost arestat, a spus că încercase să se oprească de mai multe ori (dacă poate fi crezut), dar în cele din urmă a continuat cu această schemă. Nu existau dovezi că ar fi avut intenția de a acționa cu cruzime. Dar efectul acțiunilor sale a fost în fapt extrem de crud.

Dar era el un sociopat? Mulți oameni spun că era. Madoff pare să fie un exemplu de sociopat care *nu a fost psihopat*. Spre deosebire de Bundy, pare genul de persoană care nu voia neapărat să rănească pe nimeni și care poate să fi simțit remușcări, dar pur și simplu nu își putea stăpâni comportamentul antisocial. La doi ani după dezvăluiri și după arestarea sa, unul dintre fiii săi s-a sinucis**. Apoi, soția lui s-a despărțit de el și se pare că nu i-a mai vorbit de atunci***.

Una dintre întrebările pe care oamenii le pun despre acest caz este dacă membrii familiei știau că e vorba despre o schemă

---

* *US Securities and Exchange Commission Office of Investigations,* Investigation of Failure of the SEC to Uncover Bernard Madoff's Ponzi Scheme — versiunea publică, 31 august 2009. Accesat la 10 mai 2017, www.sec.gov/news/studies/2009/oig-509.pdf.

** Diana B. Henriques și Al Baker, „Unul din fiii lui Madoff se spânzură la aniversarea arestării tatălui", *New York Times,* 11 decembrie 2010, http://www.nytimes.com/2010/12/12/business/12madoff.html.

*** Ashley Reich, „Divorțează Ruth Madoff? Soția lui Bernie Madoff retează legăturile: raport", *Huffington Post,* 15 octombrie, 2011, http://www.huffingtonpost.com/2011/08/15/ruth-madoff-divorce-bernie-madoff_n_927295.html.

Ponzi. Erau și ei complici? Ei au negat vehement și cred că e posibil să nu fi știut. Așa cum am discutat mai sus în acest capitol, sociopații au relații lipsite de onestitate pentru a obține ce își doresc. Dacă Madoff avea un tipar repetitiv, unic, de a înșela oamenii, e posibil să fi înșelat pe toată lumea din jur, inclusiv pe membrii familiei.

Sigur că erau câțiva angajați care știau despre schemă, pentru că Madoff trebuie să fi primit ajutor în a o duce la capăt. E posibil ca și ei să fi avut personalități antisociale și există multe scheme infracționale care implică mai mulți sociopați care lucrează împreună (așa cum se vede din multe filme cu jafuri, bazate pe fapte reale). Dar mai există și oameni care sunt codependenți și care vor să fie pe plac și să fie în preajma unui sociopat fermecător și dinamic, chiar dacă astfel trebuie să se angajeze în comportamente ilegale și extrem de riscante. Ambele posibilități sunt întâlnite când există o persoană antisocială care pune la cale o mare escrocherie. Sigur, banii, puterea, promisiunile unor călătorii în locuri exotice pot fi la rândul lor motivații. Dar adesea nu sunt atât de importante precum încântarea de a fi în mod regulat în preajma unei personalități sociopate extrem de puternice.

Am văzut versiuni în miniatură ale acestei povești atunci când am sprijinit femei să divorțeze de bărbați antisociali. Nu avuseseră nici cea mai vagă idee, până când anumite comportamente ascunse ieșiseră la iveală sau resurse financiare dubioase fuseseră scoase la suprafață în timpul divorțului. Era vorba despre căsătorii care durau de ani de zile și inclusiv despre bărbați care pretindeau că merg zilnic la birou, în schimb derulau o escrocherie sau furau din averea familiei soției. Acești escroci înșală pe toată lumea din familie și vor continua să o facă, chiar dacă adesea sunt demascați, așa cum s-a întâmplat cu Bernie Madoff.

CUM DETECTĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

Personalitățile înalt-conflictuale antisociale există în toate profesiile, comunitățile și culturile, dar sunt în mod special atrase de profesiile în care îi pot manipula sau domina pe alții, cum ar fi politica, domeniul juridic sau legislativ, vânzările și afacerile. Mulți dintre ei sunt antreprenori, ceea ce le îngăduie să aibă comportamente antisociale și să scape basma curată.

Totuși, există câteva semne evidente, pentru că personalitățile înalt-conflictuale antisociale investesc multă energie în selectarea Țintelor lor și în mascarea intențiilor lor. Atacă oamenii inocenți și vulnerabili în general — pe aceia care sunt tentați să fie de ajutor și de încredere. Prin urmare, în loc să căutăm semne de comportament nepotrivit, ajută să căutăm semnale de alarmă ale unui comportament excesiv de bun (prea bun să fie adevărat) și semne ale unei persoane care are nevoie de ajutor care v-ar putea manipula, cum a fost Ted Bundy. Fiți atenți la oamenii care vă cer insistent ajutorul, fără să vă cunoască suficient de bine sau deloc.

Sigur că toate acestea nu înseamnă că n-ar trebui să ajutați un străin aflat la ananghie, ci că trebuie să fiți vigilenți față de posibilitatea unei escrocherii sau față de posibilitatea de a ajunge singuri cu persoana pe care o ajutați și vulnerabili față de aceasta. Pare teribil să sugerez că ar trebui să fiți prudenți în general, dar în ziua de azi o asemenea vigilență vă poate ajuta să nu deveniți Ținta cuiva. Înainte de a fi de acord să ajutați un străin de o manieră care vă poate pune într-o poziție vulnerabilă, aplicați metoda WEB.

Cuvintele: Pentru început, nu credeți niciodată pe nimeni sută la sută. Verificați întâi, mai ales acele lucruri care vă sună

straniu sau extrem. Evitați să îi credeți pe oamenii care spun de multe ori „ai încredere în mine".

Fiți prudenți mai ales în privința cuvintelor seducătoare, care vă declară cât sunteți de minunați sau cât sunt ei de minunați. O persoană cu care am lucrat se vedea cu un bărbat care se prezentase ca fiind cel mai bun tată, cel mai bun prieten al celor aflați la nevoie și așa mai departe, în asemenea măsură încât începuse să îi spună „Minunatul". Sigur, el s-a dovedit a fi o persoană extrem de manipulativă, lipsită de onestitate și care se îndrepta vertiginos către ruina financiară. Minunatul a devenit un semnal de alarmă: prea bun ca să fie adevărat.

Fiți prudenți față de poveștile victimelor. Mulți oameni obișnuiți sunt victime autentice și au nevoie de ajutor. Dar una dintre cele mai eficiente manipulări ale personalităților înalt-conflictuale antisociale este că au fost victimele unor situații grave sau mai puțin grave (vezi piciorul în ghips al lui Bundy) și că au nevoie de ajutorul vostru urgent. Aveți grijă la cuvintele de disperare care vă ating foarte puternic emoțional. (*„Ești singurul care mă înțelege — trebuie să mă ajuți"*, *„Sunt într-un pericol teribil, trebuie să mă ajuți și nu ai voie să spui nimănui unde mergi"*.) Verificați lucrurile înainte de a vă angaja resursele sau de a vă pune în pericol pentru a ajuta pe altcineva.

Aveți grijă la cuvintele care sunt extrem de negative și care vă privesc. Cuvintele dure, crude au scopul de a vă convinge să faceți ceva pentru această persoană, din vinovăție sau rușine. (*„Dacă ai fi mai deștept, ai putea să rezolvi asta."* *„De ce ți-e atât de teamă?"* *„Nu vei ajunge niciodată niciunde."* *„Nimeni altcineva nu o să te mai vrea."*)

Aveți grijă la poveștile contradictorii. Personalitățile înalt-conflictuale antisociale mint în mod obișnuit — atât de obișnuit, încât e posibil să rataţi contradicțiile sau să vă îndoiți de voi înșivă. Nu e neobișnuit pentru ei să se contrazică total de la o zi la alta, sau în toiul unei povești complet inventate. E posibil să îi prindeți cu o contradicție și să îi confruntați cu acest fapt,

doar ca să auziți o explicație aparent rezonabilă drept răspuns. Când aud asemenea lucruri, majoritatea oamenilor se liniștesc și presupun că pur și simplu își amintesc greșit sau au auzit greșit. Așa vă pot înșela personalitățile înalt-conflictuale antisociale, făcându-vă să vă îndoiți de voi înșivă și să credeți versiunea lor în detrimentul propriei voastre versiuni.

Fiți prudenți față de poveștile referitoare la activități strict secrete. Antisocialii adesea le spun celorlalți că lucrează pentru FBI, CIA, NSA sau alte agenții guvernamentale puternice. Ei spun că sunt (sau au fost) implicați în proiecte de nivel înalt, importante, care îi obligă să dispară din viața voastră pentru perioade lungi de timp, despre care nu vor putea vorbi cu voi.

E posibil ca în aceste perioade să fie implicați în activități infracționale sau să petreacă timp cu cealaltă familie a lor despre care nu știți nimic. Fiind atât de secretoși capătă o libertate deplină în viețile lor, în vreme ce partenerii sau asociații le împlinesc în continuare nevoile financiare, profesionale, sexuale sau de altă natură. Și a vă spune că lucrează pentru cele mai puternice agenții îi face să pară extrem de interesanți și îi împiedică pe cei din jur să pună întrebări suplimentare.

Emoțiile: Mai mult decât orice altceva, fiți atenți la propriile voastre instincte. Aceasta nu înseamnă că sunt întotdeauna corecte, ci doar că trebuie să le verificați. Iată aici câteva emoții întâlnite în interacțiunile cu personalitățile înalt-conflictuale antisociale:

- Mă simt extrem de încântat de această persoană nouă din viața mea, pentru că el/ea spune că vom fi foarte bogați, vom călători în locuri exotice, vom întâlni oameni importanți etc.
- Mă simt speriat, dar nu am niciun motiv, așa că probabil exagerez eu.
- Mă simt prost și rușinat de mine însumi că m-am îndoit de această persoană.

- Mă simt izolat din pricina informației pe care mi-a furnizat-o. E foarte impresionantă, dar nu am voie să o dezvălui nimănui altcuiva.
- Mă simt izolat de prieteni, de familie și de rețeaua mea obișnuită de sprijin; dar el/ea a spus că e vorba despre ceva temporar.
- Mă simt suspicios când persoana aceasta îmi oferă scuze pentru absențele repetate.
- Simt că el/ea e un animal de pradă și că eu sunt victima, dar nu știu de ce.

La fel ca în cazul celorlalte personalități, aveți grijă la emoțiile extreme. Majoritatea oamenilor sănătoși declanșează emoții pozitive, nu extreme, neobișnuite. Acestea pot fi toate semnale de alarmă. Verificați mereu ceea ce simțiți discutând cu o persoană care vă poate oferi altă perspectivă.

Comportamentul: personalitățile înalt-conflictuale antisociale au cel mai probabil un istoric lung de comportament extrem. Dacă aveți îndoieli cu privire la o anumită persoană, căutați-o pe Google sau în arhivele tribunalului local. Multe dintre ele au un istoric infracțional pe care nu vi l-au dezvăluit. Chiar dacă nu o fac, e posibil să aibă un istoric de diferende juridice civile.

Majoritatea oamenilor vor face tot ce e omenește posibil să evite un proces, dar antisocialii adesea se bucură să deschidă procese împotriva altora, pentru că astfel au ocazia să își domine victimele. E și un context în care își pot învinui public Țintele pentru orice. Pe de altă parte, ei sunt adesea dați în judecată din pricina iresponsabilității lor financiare, din pricina remarcilor amenințătoare, a violenței ocazionale și a felului în care își încalcă promisiunile și contractele.

Nouăzeci la sută dintre oameni nu au un istoric de asemenea comportamente dominatoare și înșelătoare precum pot avea personalitățile înalt-conflictuale antisociale. Acestea reprezintă o parte atât de consistentă a personalității și vieții lor, încât e

posibil să reușiți să descoperiți câte ceva chiar făcând o cercetare superficială. De pildă, multe persoane antisociale au un istoric de amenzi de parcare neplătite și de amenzi pentru depășirea vitezei. Așa cum am văzut în diverse spețe, pare să le placă să încalce regulile și să scape nepedepsiți. Nu înseamnă că aceste amenzi nu au consecințe — ci mai degrabă că ei cred că se pot strecura fără să fie prinși. Încântarea de a-și asuma riscuri îi atrage către acest tip de comportament pe muchie de cuțit. E vorba despre încălcări atât de minore, încât au impresia că pot eluda consecințele. Este exact tipul de gândire neglijentă care creează un istoric pe care îl puteți găsi cu ușurință.

Vă cere persoana să vă puneți pe voi — sau banii voștri sau reputația, sau altceva — într-o poziție periculoasă alăturându-i-vă într-o schemă financiară, o afacere sau o lungă călătorie romantică?

Acceptă persoana un refuz din partea voastră când vă solicită ceva?

Vă cere să mergeți până în pânzele albe pentru ea, chiar dacă abia o cunoașteți, să îi împrumutați bani, să dați telefoane pentru ea, să faceți comisioane pentru ea? 90% dintre oameni v-ar respecta dorința de a stabili limite și de a vă lua timp pentru a cunoaște pe cineva înainte de a fi generos.

Fiți prudenți față de cererea de a vă rupe de prieteni și familie, din orice motiv. E un alt semnal de alarmă. Nu îngăduiți vieții voastre să graviteze în jurul unei singure persoane. 90% dintre oameni și-ar dori să aveți prieteni și să petreceți timp cu membrii familiei.

La serviciu, fiți suspicioși dacă absențele unui angajat sunt repetate sau scuzele pentru nerespectarea întâlnirilor și a sarcinilor sunt nerealiste. Remarcați dacă dispare ceva din inventar. Puneți în aplicare sisteme, așa încât o persoană înalt-conflictuală antisocială să nu poată avea secrete sau să fure bani, resurse sau informații organizaționale. Așteptați un timp înainte de a oferi informații delicate sau acces în locuri importante noilor angajați,

pentru că poate dura până la un an până când comportamentul lor înalt-conflictual să iasă la iveală.

EVITAREA PERSONALITĂȚILOR ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

În mod special antisocialii sunt maeștri ai manipulării, așa încât fiți pregătiți și siguri pe voi atunci când îi refuzați pe cei care vă fac să vă simțiți inconfortabil în toate felurile despre care am vorbit deja în detaliu, mai ales dacă par să vă promită marea cu sarea.

Aveți grijă să nu fiți extrem de săritori. Nu vă îngăduiți să vă lăsați păcăliți să îndepliniți sarcini, să faceți lucruri pentru oameni pe care nu îi cunoașteți prea bine. De fapt, stabiliți-vă granițe rezonabile, chiar în relație cu oamenii care vă știu de multă vreme — e posibil să nu le cunoașteți întreaga poveste. Dacă instinctul vă spune că e ceva în neregulă cu o persoană, verificați întotdeauna.

Sigur, nu încerc să vă fac să fiți paranoici cu privire la toată lumea din jur. Personalitățile înalt-conflictuale antisociale reprezintă ceva mai puțin de 4% din procentul populației generale. Aceasta reprezintă una din douăzeci și cinci de persoane. Dar probabil deja cunoașteți mai mult de douăzeci și cinci de oameni.

PRIZONIERUL REABILITAT

Vă amintiți povestea de la începutul acestei cărți despre prizonierul reabilitat? Să o analizăm mai atent în termenii abilităților voastre de conștientizare a personalității.

CUVINTE? EMOȚII? COMPORTAMENT?

Un jurnalist a descoperit că fotografiile dramatice ale casei cuprinse de flăcări nu aveau deloc legătură cu Paul sau cu vreo persoană cunoscută lui. Anumiți membri au refuzat să creadă și au părăsit congregația. A durat mult până când comunitatea s-a vindecat.

Cuvintele: Nu știm ce cuvinte s-au folosit când Paul a cerut bani. Aparent, convinsese jumătate din congregație să îl creadă, dar nu și pe cealaltă. Adesea, persoanele care sar în ajutorul unei personalități înalt-conflictuale sunt convinse *emoțional*, în vreme ce criticii sunt sceptici rațional.

Când Paul avea nouăsprezece ani, a jefuit un supermarket și a fugit cu 350 de dolari. Poliția l-a arestat trei zile mai târziu. După ce a fost condamnat pentru jaf armat, a petrecut câțiva ani la închisoare dar și-a schimbat viața, luându-și bacalaureatul și sprijinindu-i și pe alți câțiva condamnați să o facă.

Când a ieșit, s-a alăturat unei biserici, ai cărei membri l-au primit cu brațele deschise. A făcut multe fapte bune pentru frații de congregație.

Comportamentul: Paul a jefuit un magazin cu o armă când avea nouăsprezece ani. Cineva ar fi putut fi ucis. Oare 90% dintre oameni ar face vreodată așa ceva? Dar dacă ar fi presați să o facă? Tineri și imaturi? Nu! 90% dintre oameni nu ar avea niciodată asemenea comportamente riscante. E adevărat, era tânăr și e posibil să se fi schimbat de atunci. Dar acesta e un comportament antisocial extrem, așa că riscul unui tipar de personalitate antisocial este deja ridicat.

Totuși, după nu multă vreme a început să le spună membrilor că avea nevoie de donații pentru un văr îndepărtat a cărui casă fusese distrusă într-un incendiu. A împărțit fotografii cu casa în flăcări tuturor celor pe care îi aborda pentru a cere donații.

Curând, congregația a devenit extrem de divizată între cei care îl credeau și îl apărau pe Paul și cei care credeau că revenise la vechile obiceiuri și că îi înșela pe toți. Câțiva membri au țipat unii la alții la o reuniune, iar alții au amenințat că vor părăsi biserica dacă i se spune să plece — ceea ce în cele din urmă s-a întâmplat.

Emoțiile: Bănuiala mea e că mulți dintre membrii congregației s-au simțit inconfortabil când Paul le-a cerut să-i doneze bani pentru reconstruirea casei rudei sale. La urma urmei, istoricul lui infracțional le era cunoscut când s-a alăturat bisericii.

De asemenea, membrii bisericii s-au divizat furioși din cauza acestei chestiuni. Când vezi o asemenea segregare emoțională într-o organizație, e adesea un semn că pe undeva e amestecată o persoană înalt-conflictuală. Emoțiile sunt contagioase, iar emoțiile înalt conflictuale sunt extrem de contagioase.

Concluzie: Posedând abilități de conștientizare puternice, probabil că ați fi deja în gardă din pricina istoricului lui Paul de comportament extrem. Majoritatea organizațiilor probabil că nu și-ar asuma riscul de a-l primi în cadrul lor.

Dar anumite organizații, cum sunt bisericile, au misiunea de a-i primi și pe cei cu istorii mai puțin dezirabile. Unii angajatori recrutează în mod programatic foști deținuți, dar au reguli și proceduri specifice pentru a împiedica posibile probleme înainte de a începe.

Să analizăm câteva dintre aceste principii generale de gestionare a unei personalități înalt-conflictuale antisociale și felul în care biserica ar fi putut să le folosească cu mai mult succes în interacțiunea cu Paul.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

Ca și în cazul celorlalte personalități, când ne dăm seama că avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală antisocială, folosim cele patru principii ale metodei CARS.

Mai întâi, vă **conectați** cu empatie, atenție și respect. Dar nu investiți multă energie în părțile de empatie și atenție când vine vorba de antisociali. Vor încerca să vă folosească empatia și atenția pentru a vă manipula să faceți lucruri pentru ei. În schimb, subliniați respectul: pentru ceva pozitiv ce au făcut; dorința voastră de a-i trata cu respect; așteptarea voastră să fiți tratați cu respect. Dar nu exagerați, pentru că se vor simți tentați să găsească o cale de a vă manipula și provoca. Fiți prozaici în afirmarea respectului și mergeți mai departe, analizând alegerile pe care vor fi nevoiți să le facă de aici înainte.

În ceea ce-l privea pe Paul, membrii bisericii puteau să-i ofere o primire călduroasă, dar să evite empatizarea excesivă cu trecutul său nefericit și, în schimb, să se focalizeze pe respectarea eforturilor sale de a deveni mai bun. O empatie prea mare față de problemele unui antisocial îi poate alimenta tendințele manipulative. În schimb, acordați mai multă atenție acțiunilor sale pozitive.

Analiza alternativelor e foarte importantă. Spuneți persoanei că are de ales și subliniați că depinde de ea ce alegere va face, chiar dacă alternativele nu sunt minunate: *„E posibil să nu îți dai seama, dar dacă faci acest lucru, probabil vei merge la închisoare. Sigur, e alegerea ta. Depinde de tine"*.

În ceea ce îl privește pe Paul, liderii bisericii ar fi putut să îi condiționeze calitatea de membru în primul an, spunându-i că, pentru a rămâne în sânul lor, ar trebui să evite să facă ceva ce ar putea ridica suspiciuni referitoare la o recidivă a comportamentului antisocial. De exemplu, să nu relateze „povești de război"

dramatice despre viața în închisoare; să nu ceară membrilor favoruri, bani etc; și să stea de vorbă cu un anumit mentor din partea bisericii o dată pe săptămână. Dacă nu ar fi reușit să se țină de oricare dintre aceste cerințe, i s-ar fi cerut să părăsească congregația: „*Ține de tine*". Sigur, v-ați putea întreba dacă ar aștepta un an și apoi s-ar implica în comportamente antisociale. În general, antisocialii sunt mult prea nerăbdători, nu așteaptă atât de mult, și trec la alt grup dacă vor să deruleze o escrocherie.

Reacționați la dezinformări și manipulări scurt și cu informații corecte. De fapt, ar trebui să vă așteptați la minciuni și să pregătiți anumite răspunsuri în avans dacă puteți anticipa ce ar putea spune persoana. Dar nu vă irosiți vremea încercând să aduceți o persoană înalt-conflictuală antisocială de partea voastră. Personalitățile înalt-conflictuale antisociale sunt mult mai talentate în a-i înșela pe ceilalți și pricepute la a nu fi ele însele convinse. Fiți permanent în gardă cu privire la scuze nesfârșite, declarații fermecătoare și declarații de victime neajutorate.

În privința lui Paul, el ar fi putut spune că a le cere membrilor donații nu era o problemă, pentru că banii erau pentru vărul său îndepărtat. Dar un lider al bisericii ar fi trebuit să-i dea un răspuns SIPF. Presupunând că existau sistemele de verificare descrise, ar trebui să fie ceva de felul: „*Înțeleg că tu vezi situația astfel, dar intră în categoria lucrurilor de evitat, pentru că pot ridica suspiciuni. Așa că nu o face. Noi suntem aici să te ajutăm să reușești*". Scurt, informativ, prietenos, ferm.

În cele din urmă, **stabilirea limitelor** este îndeobște cea mai importantă parte în ceea ce le privește pe personalitățile înalt-conflictuale antisociale. Fiți pregătiți și fermi atunci când amintiți aceste lucruri, pentru că vor încerca să vă convingă să nu puneți nicio limită și să transfere atenția, să o mute către comportamentul altor persoane — inclusiv al vostru. (Țineți minte că toate personalitățile înalt-conflictuale se poartă astfel, pentru că sunt preocupate să dea vina pe alții. Dar personalitățile

înalt-conflictuale antisociale o fac cu mai multă intensitate și prin minciuni extreme, din pricina lipsei lor de remușcări.)

Fiți concișI. De pildă: *„Dacă nu te ții de cuvânt, atunci va trebui să (te concediez, divorțez, te dau în judecată etc.). Sper că nu va fi necesar. Depinde de tine"*. Și apoi să lăsați lucrurile așa. Amintiți-vă să folosiți politici și proceduri ca bază pentru stabilirea limitelor, ca să nu o ia personal sau să simtă că poate negocia cu voi. *„Pur și simplu sunt reguli pe care trebuie să le urmăm cu toții."*

De regulă, personalitățile înalt-conflictuale antisociale au avocați negativi (familie, prieteni, profesioniști) care îi apără și încearcă să creeze aparența că sunt tratați nedrept sau că *voi* vă purtați nepotrivit și spuneți lucruri extrem de neadecvate despre o persoană „minunată". Așa că nu vă asumați singuri stabilirea de limite — luați-vă alături superiori, prieteni de încredere, folosiți reguli externe, pentru a vă susține poziția.

E posibil să întâmpinați cele mai mari dificultăți cu acest tip de personalitate în a fixa limite, iar oamenii au adesea nevoie de ajutor profesionist pentru a stabili limite unor personalități înalt-conflictuale antisociale. Consultați un avocat sau un expert în chestiunile cu care vă confruntați. Dat fiind că mare parte din comportamentul lor este adesea la limita legalității, aflați care sunt opțiunile legale ca angajator, partener, vecin și așa mai departe. Poliția sau alte figuri ale autorității trebuie și ele implicate.

În privința stabilirii limitelor pentru Paul, liderii bisericii ar fi trebuit să explice limpede ce așteptări și limite au încă de la bun început, inclusiv posibilele consecințe dacă acestea ar fi fost încălcate. Am văzut deja cum ar putea ele să arate, când am discutat despre „analiză" și „reacție". Paul ar mai trebui să știe care sunt consecințele pozitive și negative ale respectării sau, dimpotrivă, ale încălcării acestor limite și așteptări, iar membrii congregației ar fi trebuit să știe pe cine trebuie să contacteze dacă ar fi avut anumite îngrijorări. Apoi, biserica și membrii congregației trebuie să fie pregătiți să le urmeze.

Dacă biserica ar fi folosit o abordare CARS de la început, Paul ar fi putut să reușească, iar congregația nu s-ar fi divizat.

CUM NE ELIBERĂM DE PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE ANTISOCIALE

După ce ați parcurs acest capitol, e posibil să fiți convinși că trebuie să vă eliberați de o persoană înalt-conflictuală antisocială, în loc să continuați să aveți de a face cu ea. Aș fi de acord cu voi, dar trebuie să o faceți cu grijă. Persoanelor înalt-conflictuale antisociale nu le place să fie dominate sau umilite de nimeni și adesea interpretează respingerea astfel. Au potențialul de a deveni foarte periculoase dacă au izbucniri ca reacție la respingerea voastră.

În funcție de situația voastră, e posibil să vă doriți să îi scoateți din viața voastră pas cu pas (așa cum ați face într-o relație de prietenie sau de familie), sau brusc, cu un sprijin puternic (cum s-ar întâmpla dacă ar trebui să dați afară un angajat sau să vă dați demisia). Ce e important e să vă mențineți poziția și să nu abandonați. Dacă ezitați, o persoană înalt-conflictuală antisocială vă va convinge să vă răzgândiți și vă va pedepsi mai târziu pentru această încercare de a evada.

Câteva sugestii de luat în calcul înainte de a ieși din relație, în funcție de situația voastră:

- Pregătiți-vă cu informații pentru a vă susține poziția, obțineți sfaturi și sprijin de la prieteni sau de la un terapeut.
- Puneți în practică ceea ce spuneți că veți face, consolidați-vă încrederea în voi, așa încât să vă puteți ține de plan.

- Faceți un plan de siguranță, fie că e vorba despre siguranța voastră fizică, și/sau de a vă păstra reputația.
- Gândiți-vă de al cui sprijin puteți beneficia pentru a ieși treptat din relație (cum ar fi un terapeut), sau pentru a o încheia rapid (o gardă de corp).
- Dați-vă seama că nu există cuvinte care pot fi rostite pentru a face persoana să se simtă mai bine. Faceți ce e de făcut, cu planul de siguranță în minte.
- Anticipați cum va reacționa persoana. Care e cel mai rău lucru pe care l-a făcut în trecut? E posibil să fie tiparul ei de acțiune sub stres. Sperați la ce e mai bun și pregătiți-vă pentru ce e mai rău.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Există o mare diversitate de personalități înalt-conflictuale antisociale, dar țineți minte că escrocheria e mereu parte din tacticile lor de lucru, iar altele pot fi extrem de crude. Pot fi unele dintre cele mai fermecătoare, atractive și inteligente persoane pe care le veți cunoaște vreodată. Ceea ce le deosebește de alte persoane, inclusiv de majoritatea celorlalți oameni cu personalități înalt-conflictuale, este disponibilitatea lor pentru a distruge viața altora (însoțită, posibil, de bucurie). Veți fi escrocați. Cu toții am fost. Dacă nu sunteți pregătiți cu metode eficiente pentru a le face față, cel mai bine e să le evitați și să vă protejați de manipulările lor.

Capitolul 7
Tipul *Extrem de suspicios*

Această tipologie înalt-conflictuală mai e cunoscută și drept personalitate paranoidă. Ați putea crede că oamenii cu trăsături paranoide ar evita conflictele și pe ceilalți oameni, dar un mic procent sunt, de asemenea, personalități înalt-conflictuale. Spaimele inconștiente ale personalității înalt-conflictuale paranoide sunt trădarea, înșelarea sau conspirațiile împotriva lor puse la cale de către cei apropiați sau de către figurile de autoritate — îi rănesc pe ceilalți pentru că ei cred că ceilalți (Țintele lor de Culpabilizare) încearcă să le facă rău.

Studiul NIH privitor la tulburări de personalitate a stabilit că aproximativ 4,4% din populația SUA suferă de această tulburare — aproape 16 milioane de persoane*. Deși e vorba de un procent mai mare decât cel al tulburării de personalitate antisocială (3,6%), eu cred că mult mai puțini dintre cei care suferă de tulburare paranoidă sunt și persoane înalt-conflictuale. Majoritatea par mult mai puțin încrezători în implicarea în relații cu cei din jur, deși o minoritate o vor face.

Majoritatea celor care suferă de această tulburare de personalitate sunt femei (57%, conform studiului NIH), dar, pe baza

---

* *DSM-5*, pp. 951–952

experienței mele și a numărului mult mai mare de bărbați cu această tulburare care apar în dosarele instanțelor din întreaga țară, bărbații cu această tulburare (43%) e mai probabil să își aleagă Ținte ale Culpabilizării. Țintele Culpabilizării lor sunt în general instituții mari, de pildă angajatorii lor, agenții guvernamentale sau poliția. Totuși, foarte des își stabilesc drept ținte persoanele din aceste instituții cu care au de a face de o manieră foarte personală.

Acest tip de personalitate este înclinat să atace mai întâi verbal. Poate răspândi zvonuri, își poate da în judecată angajatorul pe motiv că i-ar fi „distrus" cariera sau poate acuza agenții guvernamentale că i-au distrus viața. Da, ei distrug viețile altora, bănuind că alții le ruinează pe ale lor. Sigur, suspiciunile lor sunt de regulă eronate, iar alți oameni au de suferit din această pricină. Nu poți convinge o personalitate înalt-conflictuală paranoidă să renunțe la suspiciunile sale. Dacă încerci, poți deveni una dintre persoanele de care se teme pentru că nu sunt de acord cu ea.

CE ESTE PERSONALITATEA PARANOIDĂ

Majoritatea persoanelor care suferă de tulburare paranoidă de personalitate pot fi extrem de suspicioase în privința celor din jur, dar nu vă vor deranja. Doar acele persoane cu tulburare de personalitate paranoidă care sunt și personalități înalt-conflictuale vă vor distruge viața, pentru că își asociază spaimele cu o Țintă a Culpabilizării.

În plus față de principalele patru caracteristici ale unei persoane înalt-conflictuale, personalitățile înalt-conflictuale paranoide au până la șapte trăsături ale personalității paranoide, așa cum apar ele în *DSM-5.* Caracteristicile cheie care eu cred că le conduc pe o parte dintre ele să devină personalități înalt-conflictuale paranoide sunt:

- Suspiciunea că alții au de gând să le facă rău, atunci când nu e cazul.
- Ranchiună pentru motive minore sau inexistente.
- Teama că ceilalți (luați separat sau în grup) conspiră împotriva lor sau le critică reputația și reacționează exagerat, furios sau contraatacă.

Personalitățile înalt-conflictuale foarte suspicioase se așteaptă la conspirații la tot pasul. Se tem că oamenii de la birou șușotesc despre ele, încearcă să le blocheze carierele sau complotează într-un fel sau altul pentru a le face rău. Se tem de vecini, de copiii vecinilor, de poliție sau de agențiile guvernamentale puternice și intruzive. Dacă sunteți într-o relație romantică, vă pot bănui că aveți aventuri, că ascundeți bani, că îi mințiți cu privire la ceva. Multe personalități înalt-conflictuale paranoide se simt mai confortabil țintind oamenii pe internet, acolo unde pot fi anonime. La fel de des implică și alte persoane, sau sistemul juridic, aceasta fiind o cale propice de a „riposta" față de Țintele Culpabilizării.

De fapt, puteți recunoaște o persoană paranoidă atunci când încearcă să vă recruteze ca „avocat" în lupta împotriva cuiva sau împotriva unui grup despre care ea crede că desfășoară o conspirație împotriva ei. La un moment dat, vă veți da seama că nu există nicio conspirație împotriva persoanei paranoide și puteți să încetați a o mai ajuta. În acest punct, ea va crede că v-ați întors împotriva ei și că ați devenit parte din teoria conspirației — ca și viitoarea Țintă a Culpabilizării.

Uneori ajută să fiți un pic paranoizi, ceea ce vă va face mai prudenți și, posibil, să evitați să intrați în situații conflictuale, inclusiv cu personalități înalt-conflictuale. Atunci când paranoia devine un tipar continuu disfuncțional de comportament poate ajunge să se constituie într-o tulburare de personalitate. Ironia acestei tulburări este că nu-i poți spune cuiva că este paranoid, căci vă va privi ca pe o parte a problemei — una dintre persoanele în care nu pot avea încredere.

DOUĂ TIPURI DE PERSONALITĂȚI ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

Par să existe două tipuri generale de tulburări paranoide de personalitate:

1. Aceia care suferă doar de tulburare paranoidă de personalitate.
2. Aceia care suferă de tulburare paranoidă de personalitate și de o altă tulburare mentală, care include gândirea de tip paranoid.

Paranoia (spaima sau suspiciunile excesive) este asociată unor probleme mentale severe, în afara tulburării de personalitate paranoidă. Mai poate fi prezentă în depresie sau în tulburarea bipolară, atunci când persoana deja interpretează lucrurile mult mai negativ decât sunt ele în realitate. Pentru majoritatea oamenilor cu depresie, această paranoia este o fază pasageră și tinde să dispară atunci când scapă de depresie. Pentru cei care suferă de tulburare bipolară, aceste gânduri negative pot fi ameliorate cu ajutorul medicației.

Formele mai extreme de paranoia pot face parte din tabloul schizofreniei, care provoacă persoanei o desprindere totală de realitate, o face să audă voci (halucinații auditive), sau să vadă persoane care nu se află acolo (halucinații vizuale). Sigur, persoanele cu schizofrenie sunt, de asemenea, ajutate de medicația modernă, așa încât multe dintre ele să poată duce o viață aproape normală.

Din experiența și observațiile mele, oamenii care au doar aceste probleme de sănătate mentală (depresie, tulburare bipolară, schizofrenie etc) în general nu se concentrează asupra Țintelor Culpabilizării. În schimb, sunt furioși pe ei înșiși mai

mult ca oricine altcineva. Totuși, dacă intră în a doua categorie și suferă și de tulburare de personalitate paranoidă, e mult mai probabil să îi ia drept ținte pe oamenii din jur, care ar putea fi oricine, așa cum vă vor demonstra exemplele de mai jos. Tulburările de personalitate le amplifică gândurile paranoide, care vor crește și vor deveni conflicte reale cu cei din jurul lor.

Să analizăm două exemple ale unei tulburări de personalitate paranoide. Aceste cazuri nu sunt atât de clare, iar profesioniști diferiți din domeniul sănătății mentale au ajuns la concluzii diferite cu privire la diagnostic. Dar ambele cazuri prezintă mostre de gândire paranoidă extremă.

VECINUL

Acesta este un extras dintr-un caz ajuns în instanță acum mulți ani. Ilustrează felul în care o personalitate înalt-conflictuală paranoidă își poate imagina că se află în pericol, dar, de fapt, devine ea însăși periculoasă:

(Albert) Lassiter a fost șerif adjunct la USMS (United States Marshals Service) din 1970 până la rezilierea contractului în 1992, din motiv că e inapt medical să își mai îndeplinească îndatoririle. În ultima sa evaluare, scrisă, superiorii lui Lassiter l-au apreciat ca fiind excelent sau extraordinar în îndeplinirea sarcinilor sale.

Șirul de evenimente care a dus în cele din urmă la rezilierea contractului lui Lassiter a început în 1990. Lassiter a început să îl bănuiască pe vecinul său mai vârstnic, pe nepotul său și pe alți indivizi neidentificați că ar complota să îi jefuiască casa. Lassiter își baza suspiciunile pe o serie de întâmplări, inclusiv, de pildă, faptul că observase tot felul de mașini și camionete care încetineau când treceau pe lângă casa lui, și o serie de apeluri telefonice în care apelantul suna și apoi închidea, pe care Lassiter le identificase cu sistemul

său de identificare a apelantului ca provenind din partea unor rude ale vecinului.

Lassiter a contactat câțiva ofițeri de la Departamentul de Poliție din Chesterfield (CCPD) și și-a exprimat îngrijorarea. Într-una din conversații, un ofițer CCPD l-a avertizat pe Lassiter că nu îi poate împușca pe hoți; Lassiter a replicat că dacă nu poate s-o facă el, atunci CCPD ar trebui să aibă „o unitate de omucidere pregătită". În urma unei investigări a îngrijorărilor lui Lassiter, CCPD a conchis că nu exista niciun complot suspect.

Lassiter și-a păstrat convingerea că era ținta unei conspirații. Ca să dejoace presupusul jaf, Lassiter a pretins că urma să plece în vacanța de Crăciun. Când s-a întors de la serviciu, Lassiter și-a parcat mașina mai departe de casă și a intrat în casă pe ușa laterală. Pentru a simula absența, Lassiter nu a aprins nicio lumină, nu a răspuns la telefon, nu și-a verificat corespondența, nu a spălat vase, nu a gătit, nu a tras apa la toaletă. Pregătindu-se pentru intruși, Lassiter și-a pus pistolul la brâu, o vestă antiglonț, a acoperit cu bandă adezivă toate cifrele de la telefon, cu excepția lui 9 și 1, ca să poată suna la poliție pe întuneric dacă ar fi fost nevoie și a rămas în contact cu CCPD pe un alt telefon. Lassiter a anunțat dispecerii poliției că avea să fie înarmat cu un pistol automat de calibru 45 și i-a avertizat că singura cale prin care hoții aveau să îi înlăture brasarda de șerif de la brat era ca el să fie mort.

Pentru a se asigura că avea să fie vigilent când intrau hoții, Lassiter dormea ziua și rămânea treaz noaptea. În după-amiaza zilei de 23 decembrie, Lassiter a refuzat să răspundă la ușă când un ofițer CCPD a venit să investigheze plângerea unui vecin că Lassiter era înarmat și amenința că avea să ucidă oameni. Mai târziu, în primele ore ale zilei de 24 decembrie, CCPD a răspuns unui alt apel venit de la Lassiter. Când polițiștii au ajuns, l-au găsit pe Lassiter înarmat cu o armă automată, două seturi de cartușe, o lunetă de ochire pe timp de noapte și o vestă antiglonț. Remarcând vasele nespălate, toaletele cu apa netrasă, armele, polițiștii au început să se îngrijoreze. Lassiter era înarmat peste măsură și avea un comportament din ce în ce mai

agitat. Ei au plecat, dar s-au reîntors cu un ordin de arestare temporară, care îl trimitea pe Lassiter la Charter Westbrook Hospital, pentru o evaluare psihiatrică. În timpul internării sale de aproape trei săptămâni, Lassiter a continuat să creadă că exista o conspirație împotriva lui și „verifica" o parte din medicația care i se dădea, pentru că nu avea încredere în personalul medical desemnat să aibă grijă de el. În cele din urmă, Lassiter a conchis că, pe lângă vecini, doctorii, personalul medical, membrii CCPD și farmacistul său erau, cu toții, implicați în conspirația împotriva lui.

La două săptămâni după externarea de la Charter Westbrook, USMS l-a trimis pe dr. Thomas Mathews să îl examineze pe Lassiter. Dr. Mathews l-a diagnosticat cu tulburare paranoidă și a fost de părere că Lassiter nu trebuia exclus din rândurile USM, dar că ar trebui să i se interzică portul armei și să fie exonerat de orice sarcini care ar presupune purtarea armei. După ce reprezentanții USMS i-au explicat doctorului Mathews că ar fi imposibil ca Lassiter să fie șerif adjunct fără să poarte armă, dr. Mathews a recomandat ca acesta să fie declarat inapt medical pentru a-și îndeplini sarcinile.

După ce a primit rezultatele examinării dr.-ului Mathews, Lassiter s-a programat la alți trei psihiatri pentru evaluare. Mai întâi, dr. Melvin Stern l-a diagnosticat cu tulburare de personalitate paranoidă, dar a fost de părere că Lassiter nu era în prezent periculos și a recomandat să „i se îngăduie să revină la serviciu, inclusiv să aibă dreptul de a purta armă, pe același post ocupat înainte de spitalizare". Cel de-al doilea, dr. Juliann Hanback a fost de părere că Lassiter suferă de tulburare de personalitate paranoidă, dar a recomandat ca el să beneficieze de tratament psihiatric sau evaluare psihiatrică regulată înainte de a-și recâștiga dreptul de a mai folosi arme de foc. Cel de-al treilea, dr. Paul Travis, a recomandat ca Lassiter să fie evaluat de un specialist în boli paranoide.

După o evaluare atentă a rapoartelor psihiatrilor care l-au examinat și după analizarea evenimentelor de la finele lui 1990, USMS a decis să îl elibereze pe Lassiter din funcția de șerif adjunct în mai 1992. Făcând un efort de a-l ajuta pe Lassiter, USMS a încercat să

îl plaseze într-o poziție administrativă, în care n-ar fi fost nevoit să poarte armă. Totuși, din pricina faptului că încercările de a-i găsi o altă slujbă în zonă nu au dat roade, USMS i-a încheiat lui Lassiter contractul de muncă".

Cazul lui Lassiter este unul în care o personalitate înalt-conflictuală poate să fi avut o tulburare paranoidă de personalitate, dar și altă problemă de sănătate mentală: tulburare de personalitate (paranoidă) delirantă. Aceasta e mai puțin severă ca schizofrenia, dar poate altera serios gândirea cuiva. Prin urmare, Lassiter ar fi putut să pară normal vreme de luni sau ani înainte de incidentul de la el de acasă. Avea un istoric serios de locuri de muncă destul de stabile, ceea ce e mult mai puțin probabil atunci când cineva are și o tulburare psihotică, precum schizofrenia (cu halucinații și/sau delir). Cu alte cuvinte, dacă l-ați fi cunoscut sau ați fi lucrat cu Lassiter, e posibil să nu vă fi dat seama că are o problemă de personalitate.

Dar v-ați dori ca Lassiter să poarte armă? Puteți să vă dați seama din acest caz că experții adesea sunt în dezacord cu privire la severitatea unei tulburări paranoide. Doi dintre experții care l-au evaluat au decis că are o tulburare de personalitate paranoidă, dar unul a spus că e în regulă să poarte armă, pentru că „în acest moment nu e periculos". Problema e că tulburările de personalitate sunt tipare de comportament rigide, pe termen lung, așa încât pe parcursul timpului, comportamentul extrem se va repeta, chiar dacă între episoadele extreme există perioade calme.

Din rațiuni practice, e mai sigur să presupunem că acest comportament extrem se va repeta în viitor, dacă persoana nu parcurge un proces terapeutic intens pentru a schimba acest mod de a gândi, a simți și a se purta. Țineți minte, medicația nu vindecă tulburările de personalitate, deși poate să ajute la gestionarea

---

* *Lassiter v. Reno*, 86 F. 3d 1151.

altor probleme (cum ar fi depresia sau anxietatea) asociate unei tulburări de personalitate.

Dacă știți pe cineva care pare să își fi ales Ținte ale Culpabilizării (cum ar fi cineva convins că un vecin mai vârstnic și familia plănuiesc să îi jefuiască casa), e o persoană de evitat.

Unul dintre lucrurile uimitoare cu privire la asemenea exemple este felul în care problema de personalitate a creat probleme noi pentru acea persoană — în acest caz, concedierea. Vedeți că Lassiter și-a făcut rău doar sieși dând crezare gândurilor sale negative. Din pricina tulburării de personalitate, era incapabil să se autoevalueze suficient cât să își dea seama că el era cel care crease acele probleme, nu Țintele sale.

Puteți vedea din acest exemplu cât de periculoasă poate deveni o persoană atunci când are spaime irațională că ceilalți îi vor răul. Imaginați-vă ce s-ar fi întâmplat dacă vecinul venea să împrumute niște zahăr sau o cheie franceză.

Sigur, e vorba de un exemplu extrem. Dar, dat fiind că aproximativ 16 milioane de oameni au această tulburare de personalitate în SUA, e posibil să existe în vecinătatea voastră oameni care reacționează exagerat la credințele lor paranoide. Nu încerc să vă transform și pe voi în paranoizi; vreau doar să fiți informați și conștienți de tipare, pentru a le evita sau a le gestiona cu grijă.

COLEGA DE SERVICIU

Țineți minte exemplul lui Joe și al Monicăi de la începutul acestei cărți. Existau semne mai puțin serioase de paranoia decât în cazul lui Lassiter, dar suficiente cât să provoace necazuri semnificative celor implicați.

Într-o zi, după ce Monica lucra deja de două luni pentru Joe, i s-a plâns că unul dintre membrii echipei o hărțuia. Făcea comentarii

cu privire la felul în care ea se îmbrăca și făcea remarce cu substrat sexual. Joe l-a chemat pe bărbatul respectiv, Charles, în birou, și l-a întrebat ce se petrece.

„Nimic nu se petrece!" a exclamat Charles furios. „Abia am schimbat două vorbe cu ea. Mereu părea extrem de suspicioasă, chiar am încercat să o evit. Mă știi deja de trei ani. De la mine nu vin asemenea comentarii. Jumătate din echipa noastră e formată din femei. Îți dai seama că dacă m-aș comporta așa, s-ar mai fi plâns cineva până acum! Nu știu de ce, dar cred că vrea să bage pe cineva în bucluc."

Era ceva ce lui Joe îi suna logic, dar, doar ca să fie sigur, i-a spus lui Charles să aibă grijă să nu cumva să îi adreseze ceva nepotrivit din greșeală pe viitor. N-a mai primit reclamații din partea Monicăi în următoarele săptămâni și lucrurile păreau să se fi calmat.

Apoi, câteva luni mai târziu, Monica a văzut în sala de mese un anunț pentru un loc de muncă și a decis să candideze pentru el. I-a cerut referințe lui Joe și el a fost de acord, deși a spus că i-ar părea rău să o vadă plecând atât de repede din departament, pentru că era o bună profesionistă.

Dar Monica nu a primit postul cel nou și s-a năpustit furioasă asupra lui Joe: „Cum îndrăznești să îmi blochezi cariera și să mă înjunghii pe la spate?!" Când a întrebat ce se petrece, ea a spus că știa că el a sabotat în mod intenționat candidatura ei, ca să o păstreze la el în departament.

„N-am făcut așa ceva!", a răspuns el. „Oamenii schimbă posturile în această companie și eu am acceptat de ani buni acest lucru. Îți făcusem un compliment spunând că îmi pare rău că pleci. E tot ce am spus. Apoi, te-am recomandat celuilalt departament. Cred că pur și simplu au angajat pe cineva cu mai multă experiență. Nu mă interesează să stau în calea nimănui, dacă își dorește să lucreze în alt departament. Se întâmplă mereu."

„Știi", a replicat Monica, „unul dintre motivele pentru care nu îmi mai doresc să fac parte din departamentul tău este că primesc aceste e-mailuri stranii, despre care cred că vin de la oamenii din

departamentul nostru. Par să știe prea multe despre mine, ca să vină de la niște străini. Cred că ar trebui să faci ceva în această privință".

„Poți să îmi arăți un exemplu?" a replicat Joe.

„Îți pot arăta câteva exemple", spuse Monica. S-au îndreptat către biroul ei. E-mailurile pe care i le-a arătat păreau genul de spam pe care le primește oricine și i-a și spus-o. Dar Monica a insistat că devenise ținta cuiva.

„Atunci, cine crezi că poate fi"? întrebă Joe.

„Cred că e vorba despre grupul care ia prânzul târziu în sala de mese. De câte ori mă văd, încep să șușotească. Sunt sigură că vorbesc despre mine."

„E cam greu de crezut", spuse Joe. „Las-o baltă."

Înainte de finele primului ei an, Monica s-a plâns că un coleg îi ascunsese poșeta, pe care în cele din urmă a găsit-o într-un colț lângă copiator. Apoi a pretins că un client a urmărit-o în garajul parcării la finele zilei de lucru. Joe cunoștea bine clientul și se îndoia serios că ar fi urmărit-o intenționat.

Reticent, Joe a decis că Monica trebuia să plece. Așa că a concediat-o. I-a spus că perturba munca de echipă din departamentul lui.

Monica a dat în judecată compania, spunând că Joe a discriminat-o și că și câțiva dintre colegii ei au hărțuit-o. A pierdut procesul, dar Joe a căpătat probleme cu stomacul, din pricina stresului procesului, și a trebuit să își ia concediu medical. S-a simțit lovit sub centură după tot ce făcuse să o ajute să reușească în cadrul echipei.

În plus, câțiva dintre ceilalți angajați plecaseră înainte ca Monica să fie concediată — unii din cauza ei. Joe nu mai avea echipa cu care îi făcuse plăcere să lucreze. Deși Monica pretindea că Joe o înjunghiase pe la spate, el era cel care s-a simțit trădat. A decis că nu mai putea să fie manager și s-a reîntors la munca cu clienți individuali pe care o făcea înainte de a fi manager — pentru un salariu mai mic. A început și să ia antidepresive, la recomandarea medicului său.

E Monica o personalitate înalt-conflictuală? Se pare că Monica ar putea avea o tulburare de personalitate paranoidă. Toate

spaimele ei ar fi putut să se dovedească adevărate, dar păreau extrem de improbabile și nu s-au verificat atunci când au fost investigate. Părea să aibă un tipar de gândire de acest fel cu privire la colegii ei, la șeful ei și la compania ei. Gândirea Monicăi nu era genul de paranoia asociată cu schizofrenia (cu simptome precum halucinații și/sau delir). Nu era deprimată și nu dădea semne ale unei tulburări bipolare.

Îi țintea pe colegii ei, pe șeful ei, întreaga companie — și acționa împotriva lor cu multe reclamații, urmate de procese. Gândire de tipul totul-sau-nimic? Părea să-și explice lucrurile într-un singur fel: oamenii erau pe urmele ei sau voiau să îi blocheze cariera. Emoții negestionate? Părea să îngăduie sentimentelor să îi domine gândirea, așa că atunci când simțea că ceilalți o rănesc, ea credea acest scenariu fără rezerve. Comportamente extreme? Acuzații nefondate cu privire la alți oameni, făcute în mod repetat, par să se încadreze într-un tipar de comportament extrem. Oare 90% dintre oameni ar face asemenea reclamații fără să se întrebe dacă propriile lor percepții nu sunt cumva parte din problemă? Majoritatea oamenilor s-ar simți stânjeniți și s-ar întreba dacă nu reacționează exagerat, ar căuta altă slujbă pentru a scăpa de mediul ostil sau și-ar ține pentru ei spaimele, pentru a evita să înrăutățească lucrurile, pentru a-și păstra slujba. Așadar, e Monica o personalitate înalt-conflictuală? Aproape sigur, da.

CUM DETECTĂM O PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ PARANOIDĂ

E posibil să nu vă dați seama că cineva din preajma voastră suferă de tulburare de personalitate paranoidă. Personalitățile înalt-conflictuale paranoide își țin adesea îngrijorările pentru sine, pentru că nu au încredere în oameni în general. În vreme ce

alte personalități înalt-conflictuale se expun pe sine acționând, e posibil să vă dați seama că o persoană e paranoidă urmându-vă instinctele, auzind o poveste stranie despre ea sau remarcând semnale de alarmă în comportamentul ei, care pare să se încadreze într-un tipar negativ. Așadar, după ce semne ar trebui să vă uitați, dacă această tulburare e mai greu de identificat? Iată aici metoda noastră WEB:

Cuvintele: Oare această persoană vorbește despre oameni pe care îi percepeți drept neutri ca fiind oameni în care nu se poate avea încredere? Folosește termeni extremi când vorbește despre onestitatea, intențiile sau comportamentele trecute ale celorlalți? („*Știi, nu poți avea încredere în cutare și cutare. De ce? Pur și simplu știu.*" „*Îl vezi pe Peter? Vrea postul tău. Ai grijă cu el.*") Dacă propria voastră experiență nu susține aceste remarce, atunci e un semn de avertizare.

Parte din problemă e că un pic de paranoia poate fi ceva sănătos. Vă poate avertiza că cineva poate fi realmente periculos, așa încât trebuie să aveți grijă să nu subestimați sentimentele cuiva prea repede sau prea deplin. Verificați faptele, dacă puteți. Apoi vedeți dacă persoana vede situația în termeni mult mai extremi ca voi.

Emoțiile: Cum vă simțiți în preajma persoanei? Uneori, ne simțim inconfortabil în preajma unei personalități înalt-conflictuale paranoide, pentru că reacțiile sale par excesive sau inadecvate în situații care par obișnuite. („*Sunt realmente speriat de cutare și cutare. E clar că îți poate face rău dacă îți propune.*" „*Sunt sigur că Freda are o aventură cu șeful. Ai remarcat cum se uită la el? Probabil va fi promovată.*") Mai puteți remarca și că voi înșivă simțiți presiunea de a trata pe cineva sau ceva ca amenințător, atunci când nu credeți că ar fi. Țineți minte, se poate întâmpla din când în când în orice relație sau prietenie. Așa că fiți prudenți față de apariția unor *tipare* și nu față de eventualele incidente izolate.

Oare această persoană pare să aibă semne vizibile de spaimă în situații în care nimeni altcineva nu mai are? E posibil să

resimțiți spaimă în preajma unei persoane paranoide, pentru că pare să fie mai tot timpul neliniștită sau vrea să vă convingă să luați parte la reacțiile sale exagerate față de altcineva. La fel ca în cazul personalităților înalt-conflictuale antisociale, e posibil să ne fie teamă în preajma personalităților înalt-conflictuale paranoide, pentru că vor să facă gesturi extreme care nu ni se par juste.

Comportamentul: Multe persoane paranoide pur și simplu evită alți oameni sau situații conflictuale. Dar personalitățile înalt-conflictuale paranoide adesea se implică în confruntări cu ceilalți, pentru că se simt amenințate sau nerespectate. O personalitate înalt-conflictuală și foarte suspicioasă își va stabili Ținte ale Culpabilizării și uneori va simți o adevărată necesitate de a le ataca pentru a se proteja.

Oare persoana în cauză are comportamente pe care 90% dintre oameni nu le-ar avea, cum ar fi să acuze un coleg de furtul poșetei sau de otrăvirea prânzului, sau de a-i fi trimis e-mailuri de amenințare? Poate fi greu de măsurat, pentru că e posibil să existe momente când pericolele sunt reale și la început nu le cunoașteți. Cheia este să căutați tipare și să verificați voi înșivă faptele.

Cazul Lassiter e un exemplu bun pentru a ilustra cât de periculoasă poate deveni gândirea paranoidă. 90% dintre oameni nu s-ar implica niciodată în asemenea războaie cu un vecin. Odată ce a apărut acest nivel extrem de comportament extrem, ar trebui să fie limpede că există riscul ca el să reapară — posibil cu consecințe cumplite.

La locul de muncă, unele persoane au un tipar comportamental ciudat în ceea ce privește propriile frici. Când o angajată spune că i s-a furat poșeta, într-o situație în care pare foarte improbabil să se fi întâmplat asta, ar putea fi o problemă reală sau o posibilă paranoia. Dar când persoana spune că i se tot întâmplă lucruri care nu s-au mai întâmplat nimănui sau care s-au dovedit a fi false, e posibil să fie vorba despre un tipar paranoid, pe care ar trebui să îl priviți prudent, ca pe un semnal de alarmă.

Altminteri, e posibil să deveniți, fără intenție, următoarea lor Țintă.

EVITAREA PERSONALITĂȚILOR ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

Acum, că știți despre acest tipar de semnale de alarmă — și despre cât de dificil poate fi de depistat cu acuratețe — ar trebui să aveți instrumentele care să vă ajute să puneți cap la cap toate aceste frânturi de informații care arată o spaimă excesivă sau o reacție exagerată față de evenimente normale.

Dacă aveți impresia că cineva are temeri exacerbate sau o lipsă extremă de încredere, atunci păstrați distanța din punct de vedere emoțional. Nu vă „implicați excesiv" în poveștile sale cu pericole și subterfugii. Îi puteți spune pe un ton neutru că acele lucruri sună „neobișnuit" sau „înspăimântător" sau că sunt „ceva de evitat". Nu încercați să convingeți persoana că exagerează, că greșește sau că e nebună. Îi va spori spaimele în legătură cu voi — ceea ce îi va îndrepta atenția asupra voastră. Dacă sunteți țintiți de cineva cu tulburare de personalitate paranoidă, acela își va pierde încrederea în voi și va simți că trebuie să vă rănească pentru a se proteja.

Dat fiind că unele persoane înalt-conflictuale își proiectează tulburările de personalitate paranoide asupra unor grupuri politice, religioase sau culturale de o manieră rigidă, „noi contra lor", e important ca membrii sau liderii acestor grupuri să aibă grijă ce declarații fac despre cei din afara organizației lor. Aceste declarații pot fi greșit interpretate și pot consolida acest tip de gândire paranoid, ajungând să fie luate drept o permisiune de a vătăma membrii acelor grupuri.

Pentru motive similare, evitați să vă implicați în planul cuiva de face rău altcuiva care se presupune că i-a făcut rău celui dintâi. Dacă vrea dreptate sau răzbunare sau protecție, încurajați-l să caute sprijin profesional, de exemplu din partea unui avocat, a unui terapeut sau a poliției. Altminteri, e posibil să faceți rău unei persoane inocente care pur și simplu a devenit Ținta unei personalități înalt-conflictuale paranoide.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

La fel ca în cazul altor personalități înalt-conflictuale, abordați interacțiunile cu personalități înalt-conflictuale paranoide în termenii pașilor metodei CARS: conectare, analiză, reacție, stabilirea limitelor. Luați în considerare felul în care Joe a gestionat cazul Monicăi, ținând cont de acești pași.

Conectare: Deși conectarea e de regulă întâiul pas în cazul celorlalte personalități înalt-conflictuale, cele cu tulburare de personalitate paranoidă se pot simți amenințate de eforturile voastre spre prietenie. Dacă deja și-au format o opinie despre voi, a încerca să le calmați cu empatie, respect și atenție le poate face mai suspicioase față de voi. Testați apele cu afirmații de genul: „*Știu că e o perioadă stresantă pentru tine*“, dar nu petreceți prea mult timp încercând să vă conectați cu cineva care nu pare interesat de o interacțiune cu voi.

Orice ați face, nu încercați să calmați o persoană paranoidă punându-i la îndoială percepțiile legate de temeri sau consolidându-i percepțiile paranoide sugerând că ar putea fi corecte. În schimb, spuneți: „Nu voi ști niciodată cum s-a întâmplat, pentru că nu eram acolo.“ Asta nici nu infirmă interpretarea paranoidă

a evenimentelor, nici nu le-o confirmă, păstrând astfel conversația neutră.

În exemplul colegei de serviciu, Joe i-a spus Monicăi că ar fi trist să o vadă plecând dacă s-ar transfera la un alt departament. Dar ea a interpretat-o ca pe ceva negativ, ca și cum el și-ar fi dorit să îi blocheze avansarea. În acest tip de situație, Joe nu prea are cum să se conecteze, așa încât e mai logic să treacă la analiză.

Analiza: În general, poate fi mai bine să schimbați centrul atenției către analizarea opțiunilor personalității paranoide imediat. Dacă sunteți de părere că aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală paranoidă, dar nu sunteți Ținta Culpabilizării ei (încă), puteți încerca să fiți de ajutor: *„Asta sună foarte stresant. N-am fost acolo, așa că hai să analizăm opțiunile tale în această situație."*

În cazul lui Joe, când Monica i-a spus despre e-mailuri, despre lipsa poșetei și despre clientul care a urmărit-o, el i-ar fi putut replica: „E ceva destul de neobișnuit. Există mereu mai multe explicații de luat în calcul pentru fiecare eveniment. Cineva poate să își fi confundat poșeta cu a ta; sau persoana care face curățenie poate a mutat-o." Și să lase lucrurile așa. Ar fi fost un pic mai bine decât să-i fi spus că „e greu de crezut", sfătuind-o să o „lase baltă", deși acele remarce ar fi fost în regulă dacă relația lor ar fi fost mai solidă, dacă ar fi lucrat mai multă vreme împreună sau dacă el ar fi fost o rudă de încredere.

Din experiența mea, a spune că ceva e „neobișnuit" nu sună prea amenințător pentru o persoană paranoidă, dar de asemenea, nici nu îi consolidează gândirea negativă. O face să ia în calcul și alte variante de interpretare a ceea ce se întâmplă — sau nu. În situația Monicăi, e un semnal că Joe nu va încuraja gândirea ei paranoidă.

Reacția la dezinformare: Dacă o persoană deja pare paranoică, evitați să investiți energie în încercarea de a o convinge să nu fie temătoare — nu veți reuși decât să o faceți să se simtă și mai suspicioasă în ceea ce vă privește, pentru că îi puneți sub semnul

întrebării perspectiva. Oamenii i-au făcut asta toată viața, așa că a devenit extrem de sensibilă la această abordare. În schimb, oferiți-i pe scurt o altă perspectivă asupra situației, dar nu forțați lucrurile.

Ceea ce am sugerat eu în cazul lui Joe funcționează și aici: *„Asta e ceva destul de neobișnuit. Există mereu mai multe explicații de luat în calcul pentru orice eveniment. Pur și simplu nu putem ști niciodată."* E un răspuns SIPF foarte bun, care îi îngăduie lui Joe să nu fie de acord, fără să devină defensiv sau să o facă pe Monica să fie și mai defensivă.

Stabilirea limitelor: Fie că sunteți percepuți ca fiind o persoană neutră sau ca Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale, încercați să fiți prietenoși și concentrați-vă asupra stabilirii de limite, explicând reguli și politici — limitele care sunt externe relației voastre. Încercați să nu transformați situația în ceva personal: *„Înțeleg că ești frustrat, dar toți avem de urmat aceleași reguli."* *„Înțeleg ce spui, dar nu putem investiga situația dacă nu suntem siguri că aceste lucruri chiar s-au petrecut."*

Mai mult ca orice, evitați să criticați deschis o persoană paranoidă pentru a o motiva să își schimbe comportamentul. Pentru că sunt deja suspicioase și defensive, nu vor auzi argumentele voastre utile. În schimb, vor auzi doar că le contestați spusele.

Joe a stabilit limitele în situația cu Monica neîntărindu-i paranoia cu privire la e-mailuri, poșetă sau clientul care o urmărea. A mai spus și „las-o baltă." În funcție de tonul vocii ei, e posibil să fi fost un răspuns bun pentru ea.

În cele din urmă a concediat-o pe Monica, ceea ce e posibil să fi fost o reacție adecvată. Dar eu aș fi recomandat să nu îi spună Monicăi faptul că a distrus echipa. E posibil ca aceasta să îi fi hrănit dorința ei de a porni un proces. În general, e mai bine să spunem: „Stilurile noastre de lucru sunt diferite. Vă dorim numai bine și sperăm să găsiți un loc potrivit pentru a vă atinge scopurile în carieră." Astfel, decizia sună neutru și pozitiv și ar fi putut să o facă pe Monica să se simtă mai puțin victimizată.

CUM NE ELIBERĂM DE PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE PARANOIDE

Eliberarea dintr-o relație cu o personalitate înalt-conflictuală paranoidă trebuie făcută cu multă grijă și gentilețe. Dacă e posibil, faceți-o pas cu pas (dacă situația nu e iminent periculoasă), ca să nu declanșați un recul puternic. Din nou, evitați să criticați direct persoana ca metodă de retragere. Nu învinovățiți persoana și nu vă învinovățiți pe voi înșivă.

Angajamentele voastre e posibil să se fi schimbat. Poate în programul vostru au apărut alte responsabilități. Nu mai sunteți la fel de disponibili. Deși pot să pară scuze lipsite de onestitate, e realist că prioritățile voastre se pot schimba în timp. Onestitatea brută poate funcționa cu 80% dintre oameni (deși partea brută e adesea inutilă), dar cu siguranță nu funcționează cu personalitățile înalt-conflictuale.

Personalitățile înalt-conflictuale (mai ales cele paranoide) tratează onestitatea nefiltrată ca pe o declarație de război. Le va readuce în viața voastră de o manieră extrem de intensă și vă va pune în situații extreme, perfect evitabile, de pildă să vă urmărească sau să răspândească zvonuri împotriva voastră pentru a se apăra. Adesea mi s-a cerut să ofer sfaturi pentru repararea unei situații în care un membru al familiei, un coleg de serviciu sau o altă persoană a fost brutal de onestă cu privire la ce e în neregulă cu o persoană paranoidă și a înrăutățit mult situația, pentru toată lumea. De pildă, aceasta a refuzat să discute cu membrii familiei care o „insultaseră", a sabotat colegii de serviciu, a aruncat gunoiul în curtea vecinului. Practicarea pașilor metodei CARS este calea cea mai simplă, cea mai puțin conflictuală de a ne elibera de o personalitate paranoidă.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Personalitățile înalt-conflictuale cu tulburare de personalitate paranoidă sunt ca nisipurile mișcătoare. Multe dintre reacțiile noastre instinctive le vor declanșa neîncrederea și vă vor adânci în conflictele lor. Alegându-vă cu grijă cuvintele, puteți avea o relație distantă cu o persoană paranoidă, care nu vă atrage în problemele ei închipuite și care nu e prea amenințătoare pentru personalitatea înalt-conflictuală. Există o mare diversitate de oameni cu trăsături de personalitate paranoide și e cu siguranță posibil să aveți o relație decentă cu o parte dintre ei, fără prea multe conflicte, urmând principiile generale din acest capitol.

Capitolul 8
Tipul *Dramatic, Acuzator*

Ultima personalitate înalt-conflictuală pe care o vom discuta este tulburarea de personalitate histrionică. Acest tip de personalitate înalt-conflictuală este motivată de o teamă de a fi ignorată, care se manifestă prin nevoia de a fi în centrul atenției — uneori inventând povești dramatice despre Țintele Culpabilizării și povestind întregii lumi despre ele.

Studiul NIH despre tulburările de personalitate a descoperit că aproximativ 1,8% din populația SUA are această tulburare*. E vorba, așadar, despre aproape șase milioane de oameni doar în SUA. Deși e vorba despre un număr mai mic de oameni decât în cazul celorlalte tulburări, există multe persoane care manifestă doar anumite trăsături de personalitate histrionică și nu întreaga patologie, așa încât e posibil să vă întâlniți cu această tipologie mai des decât vă așteptați. Cred că mulți dintre cei care au această tulburare de personalitate sunt personalități înalt-conflictuale, pentru că simt impulsul de a le spune și altora cât de rău stau lucrurile, ceea ce de obicei înseamnă a discuta despre anumite Ținte ale Culpabilizării.

Inițial, această tulburare era asociată cu femeile. Termenul histrionic este în relație cu isteria, pe care Sigmund Freud a

* B.F. Grant, D.S. Hasin, et al., p. 952.

identificat-o acum mai bine de o sută de ani ca fiind o tulburare emoțională a femeilor. Dar acest lucru a fost discreditat, mai ales de către studiul NIH, care a stabilit că tulburarea este în mod egal prezentă la bărbați și femei. De fapt, studiul a arătat că cei care au tulburare de personalitate histrionică sunt 51% bărbați și 49% femei*.

Emoțiile sunt contagioase, iar personalitățile înalt-conflictuale histrionice au o intensitate emoțională teribilă. Aceasta înseamnă că mulți alți oameni vor absorbi și accepta ce vor spune acestea, pe baza emoțiilor persoanei histrionice, deși e posibil să nu fie absolut nicio bază pentru ceea ce spun. În mod ironic, intensitatea lor emoțională îi îndepărtează pe oameni în cele din urmă, așa încât vor exacerba problemele pe care încearcă să le rezolve: a nu fi ignorate. Din perspectiva lor, oamenii „se întorc mereu împotriva lor", îndepărtându-se de ei.

CE ESTE PERSONALITATEA HISTRIONICĂ

Aceste personalități înalt-conflictuale vorbesc adesea în termeni dramatici, de tip totul-sau-nimic. Deși uneori relatează în mod fidel evenimente, multe dintre poveștile lor sunt exagerări grosolane, sau alteori deloc bazate pe fapte. Dacă sunteți Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale histrionice, pregătiți-vă pentru acuzații publice, povești dramatice despre cât de îngrozitor v-ați purtat cu ea și la multe judecăți din partea unor oameni, pe baza unor informații false.

Personalitățile înalt-conflictuale histrionice consideră că Țintele Culpabilizării sunt motivul pentru care sunt victime

* Ibid.

neajutorate, ceea ce justifică perpetuarea situației de neajutorare și nevoia ca ceilalți să aibă grijă de ele și de problemele lor. Pot fi foarte persuasive în a-i convinge pe ceilalți să le ajute.

În afară de cele patru trăsături principale ale unei personalități înalt-conflictuale, *DSM-5* enumeră până la opt trăsături ale tulburării de personalitate histrionice*. Caracteristicile-cheie care, cred eu, îi conduc pe mulți să devină personalități înalt-conflictuale histrionice sunt:

- Nevoia de a fi în centrul atenției.
- Discursul dramatic, în general fără detalii, dar încărcat de emoții exagerate.
- Judecarea eronată a relațiilor; gândul că oamenilor le pasă de ei mai mult decât e cazul.

Puteți vedea cum aceste caracteristici ajută un copil care se simte neglijat cu excepția situației în care provoacă scene dramatice, cu emoții exacerbate. Mai puteți vedea și cum aceste caracteristici ajută când cineva are nevoie să rețină atenția unui grup mare de oameni. Într-o criză, o asemenea persoană va capta rapid atenția tuturor, pentru a se putea concentra asupra rezolvării unei probleme împreună. Unii spun că multe staruri rock sau de cinema și alte persoane care se expun public au anumite trăsături ale acestei personalități, deși nu în mod necesar tulburarea de personalitate. Jucându-se cu emoțiile noastre, sunt foarte capabile să ne capteze și rețină atenția.

Dar când aceste trăsături devin un tipar disfuncțional, sunt atât de iritante, încât oamenii se retrag. În relațiile moderne, asemenea comportamente pot fi extrem de autosabotoare și pot duce la pierderea locului de muncă, a prieteniilor, a căsniciilor. Sigur, dacă persoana e o personalitate înalt-conflictuală histrionică și îi arătați ce autodistructiv e comportamentul ei, vă va învinovăți

* *DSM-5, p.* 667.

pentru a-i fi produs rău, în termeni atât de dramatici, încât alții o vor crede. Adesea, aceste terțe persoane devin „avocații lor negativi" — oameni care vor ataca Țintele Culpabilizării în numele lor. (Vom discuta mai multe despre avocații negativi în capitolul următor.)

În practica mea de avocat, am văzut multe cazuri în care o asemenea persoană a convins judecătorul sau juriul de „comportamentul negativ" al altcuiva, chiar dacă acela nu se manifestase niciodată sau era atât de minor, încât nu ar fi trebuit să devină o chestiune de tratat în instanță. Din păcate, uneori cei care iau decizii conchid că cineva n-ar trebui să fie „într-atât de afectat", decât dacă altcineva i-a făcut cu adevărat rău. Dar, de fapt, a fi „într-atât de afectat" este o rutină pentru cei care suferă de tulburare de personalitate histrionică.

Asemenea cazuri ajung în presă atunci când se dovedește că o persoană a fost condamnată pe nedrept sau că reputația i-a fost distrusă dintr-o greșeală. Totuși, e important de reținut că persoanele înalt-conflictuale pot fi uneori victimele reale. Așa încât, cea mai potrivită abordare este să nu plecăm cu idei preconcepute și să privim dincolo de emoțiile exagerate și să analizăm noi înșine ce se întâmplă de fapt.

DOUĂ TIPURI DE PERSONALITĂȚI HISTRIONICE

Există o mare diversitate de personalități înalt-conflictuale histrionice. Unele, care sunt înalt-funcționale, au locuri de muncă bune. Aceste tipologii înalt-funcționale sunt plătite să fie histrionice, precum actorii, celebritățile și alte persoane asupra cărora atenția e concentrată. Pe de altă parte, există aceia care sunt slab-funcționali și care pot fi incapabili să

muncească sau chiar să își crească copiii. Următoarele două exemple ilustrează tipologia relativ înalt-funcțională și pe cea slab-funcțională.

MAMA HISTRIONICĂ

La începutul acestei cărți am făcut cunoștință cu Amy și cu mama ei, Nadine.

Ochii mamei lui Amy erau plini de furie. A arătat către Amy și a strigat. „Ți-ai ucis tatăl! Lumea nu își dă seama, eu însă da." A izbucnit într-un plâns cu suspine, dar tot nu și-a coborât tonul. „Tot ce și-a dorit a fost ca tu să intri în afacerea familiei. Dar tu — copil egoist — i-ai frânt inima construindu-ți propria ta carieră idioată. Știai că n-ar putea supraviețui fără tine."

Era ziua de după înmormântarea tatălui. Amy revenise acasă cu o săptămână înainte, imediat ce aflase despre infarctul tatălui său. Dar a ajuns la spital cu câteva ore prea târziu. Murise deja, cu soția sa alături.

Mama lui Amy era mereu dramatică, în toate privințele. Mai târziu în aceeași zi, a izbucnit din nou în lacrimi. „Ce am să mă fac eu acum?" a suspinat ea, prăbușindu-se în brațele lui Amy. „O să ai tu grijă de mine, așa e? Sau ai de gând să mă abandonezi, așa cum ai făcut cu tatăl tău?"

Nadine se bazase dintotdeauna pe Amy. Era ca și cum Amy era mama și Nadine fiica. Amy și-a dat deoparte propria sa durere (își dorea să fi murit mama ei, în locul tatălui) și și-a dat seama că de aici înainte avea să se descurce de una singură cu mama ei.

Citise câte ceva despre persoanele dificile și trăsese concluzia că mama ei avea o personalitate histrionică. A decis că era vremea să îi spună mamei și să încerce să o ajute. Știa că nu avea să se descurce de una singură.

„Mamă, liniștește-te!" i-a replicat Amy țipând. „Nu l-am abandonat pe tata. Tu ai o tulburare de personalitate. De aceea gândești astfel. Ai nevoie de ajutor. Apoi te pot ajuta și eu. Mereu distorsionezi lucrurile. Ele nu sunt așa de rele precum crezi. Acum te rog să încetezi să mai spui că eu l-am omorât pe tata. Tata a avut un infarct. E suficient de rău și așa, fără izbucnirile tale."

„Cum îndrăznești să îi vorbești mamei tale astfel?!" exclamă Nadine. „Ești o fiică groaznică. Nu vreau să îți mai vorbesc niciodată! Ieși afară! Ieși afară din casa noastră chiar acum. Ești moartă pentru mine. Pleacă. Pleacă acum!"

A izbucnit în plâns și s-a îndepărtat de Amy. Amy a spus: „Mamă, nu fi ridicolă".

„Vorbesc serios", a spus Nadine. „Chiar vorbesc serios." Apoi Nadine și-a dus brusc mâna la piept. „O, nu. Cred că fac un infarct. Sună la 911 și cheamă o ambulanță. Trebuie să ajung la spital. Și apoi pleacă!"

Amy s-a gândit că mama exagerează, dar n-a vrut să riște să o lase să moară și ea de infarct, așa că a chemat ambulanța. Și a hotărât să nu mai spună niciodată că mama ei avea o tulburare de personalitate.

Țineți minte: niciodată să nu spuneți cuiva că suferă de o tulburare de personalitate. Dacă persoana are o tulburare, va deveni defensivă și comportamentul i se va înrăutăți, în loc să ajungă să se cunoască mai bine. Chiar dacă nu are așa ceva, e posibil să devină defensivă și distantă din pricina furiei. E o lecție greu de învățat, dar vă va scuti de multe necazuri. Nadine a perceput comentariul lui Amy despre tulburarea de personalitate drept critică. Apoi a avut o criză de sănătate — sau cel puțin așa a simțit. E posibil să readucă vorba despre acest incident din nou când se plânge de fiica ei ingrată, sau e posibil să îl blocheze, dar să își îngăduie să acumuleze resentimente împotriva lui Amy.

Când au ajuns la spital (Amy a mers separat), Nadine a fost dusă într-un scaun cu rotile la urgențe și a fost legată la câteva aparate. S-a

stabilit rapid că nu era vorba despre niciun infarct, deși respira atât de rapid, încât leșinase în ambulanță.

Nadine are o personalitate înalt-conflictuală histrionică tipică. Amy e Ținta ei frecventă, dar mai sunt și altele, inclusiv șoferul ambulanței și compania de ambulanță. Ea interpretează lucrurile în termeni de totul-sau-nimic. („*Nu vreau să te mai văd niciodată*"; are brusc un „infarct" când se simte copleșită emoțional etc.) E permanent dramatică, are emoții superficiale (vin și pleacă foarte rapid) și cere mereu atenție — într-un fel sau altul. E posibil să fi remarcat că nu a încetat să vorbească deloc cu Amy. Felul în care a respins-o pe Amy a fost doar o declarație impulsivă, dramatică, nu o poziție reală sau vreo decizie. Sigur, cei care suferă de această tulburare au probleme reale de sănătate, fără legătură cu tulburarea lor de personalitate, la fel ca oricare altă persoană, așa că nu se pot face supoziții. A fost și abordarea lui Amy, deși s-a dovedit (așa cum bănuia și ea) că mama ei nu avea un infarct.

Câteva ore mai târziu, când discutau despre drumul cu ambulanța, i-a spus lui Amy: „Cred că am fost violată în timp ce eram inconștientă, în ambulanță. Am avut această senzație, de a fi fost violată. Am să discut cu un avocat, vreau să dau în judecată compania de ambulanță".

Mi s-a spus de către personalul medical de la spital că tulburarea de personalitate histrionică este cea mai des întâlnită tulburare de personalitate pe care o văd, mai ales la pacienții care fac vizite repetate la spital. Cel puțin o companie de ambulanță de care am auzit a fost dată în judecată pentru un viol inexistent în timpul unei călătorii cu ambulanța, de către o pacientă având tulburare de personalitate histrionică. Dacă lucrați în domeniul medical, probabil v-ați întâlnit cu asemenea pacienți deja.

COMENTARII

Credeți că Nadine este o personalitate înalt-conflictuală histrionică? Cu siguranță pare posibil, dar chiar nu contează. Pentru Amy, e de ajutor să recunoască *posibilitatea* existenței unei personalități înalt-conflictuale, pentru a fi ajutată să învețe să se comporte cu mama ei. Ea deja făcuse o greșeală spunându-i lui Nadine că e de părere că are o tulburare de personalitate.

Dacă ar încerca să se țină departe de Nadine, Nadine ar continua să aibă probleme dramatice și s-o atragă înapoi. În plus, Nadine e mama ei și ea vrea să o ajute într-un fel sau altul. E important de reținut că oamenii care au tulburări de personalitate se simt neajutorați, vulnerabili și victimizați. E în mod special adevărat pentru cei care au o tulburare de personalitate histrionică, care compensează prin povești dramatice, emoționale, despre cât de nedreaptă a fost viața cu ei. Dar Amy trebuie să învețe cum să ajute de o manieră rezonabilă, așa încât să poată duce propria ei viață și să nu devină îngrijitoarea mamei ei. Ar trebui să înceapă prin a aborda un asistent social de la spital, care știe ce fel de resurse și de programe de asistență sunt disponibile pentru persoane precum mama ei.

DECĂDEREA DIN DREPTURILE PARENTALE

Unii oameni pot fi decăzuți din drepturile parentale chiar câtă vreme copiii sunt încă mici, dacă tulburarea lor de personalitate e extremă. În următorul caz adus în instanță, o mamă histrionică și-a pierdut dreptul de a mai fi părintele celor șase copii după ce instanța a identificat un tipar de comportament negativ.

Mama a fost diagnosticată de un examinator psihologic acreditat, doamna Beasley. Ulterior, ea a depus mărturie cum că

mama nu făcuse deloc pașii ceruți de instanță pentru a-și corecta comportamentul negativ și deci pentru a recâștiga custodia celor șase copii. Un extras din arhivele instanței privitor la cazul celui de-al șaselea copil, Carrington, menționează:

> *Doamna Beasley a conchis, pe baza interviului clinic și a rezultatelor testelor mamei, că mama nu prezintă judecată asupra propriei stări, că are un control slab al impulsurilor și schimbări dramatice de dispoziție. Doamna Beasley a fost de părere că mama suferă de sindrom de stres posttraumatic, provocat de o relație abuzivă și de anxietatea și coșmarurile asociate cu retrăirea traumei. Doamna Beasley a mai notat și istoricul bine documentat de abuz de droguri al mamei și diagnosticul ei de tulburare de personalitate histrionică.* Tulburarea de personalitate histrionică, *a explicat doamna Beasley, este caracterizată de relații intense și instabile, comportament dramatic și nevoia de a fi remarcat, cu efecte cum ar fi exagerările, căutarea atenției, emoții rapid schimbătoare, credulitate, decizii pripite, tentative de suicid. Doamna Beasley a explicat că, asemenea tuturor tulburărilor de personalitate, tulburarea de personalitate histrionică este un tip aparte de personalitate, durabil, bine înrădăcinat și „foarte, foarte greu de tratat". Tulburarea de personalitate histrionică a mamei, crede doamna Beasley, a devenit o „parte integrantă a persoanei ei și a felului de a acționa și nu există medicație pentru tulburările de personalitate, deși medicația ar putea ajuta în episoadele de depresie".*

Această mamă avea șase copii. Ultimul dintre ei era născut în 2004. În 2005, copiii au fost îndepărtați din căminul lor, în principal din pricina neglijenței severe a mamei, a abuzului fizic și sexual asupra copiilor și a abuzului de droguri. Avea drepturi de vizitare, dar după 2007 a văzut copiii doar dacă ei își doreau să o vadă și ei n-au mai vrut. Pentru a recâștiga custodia asupra copiilor, i s-a cerut:

---

* Vezi Carrington H., 483 S.W. 3d 507, pp. 521–522.

(1) Să depășească etapa de negare a abuzului sexual și să îl recunoască verbal sau în scris, față de un terapeut profesionist;
(2) Să coopereze cu profesionistul care o tratează și cu cei care tratează copiii pentru a se asigura că se trasează suficiente granițe și ele sunt bine înțelese, așa încât să se poată discuta despre chestiunea alienării parentale;
(3) Să se asigure că nu se regăsesc materiale, cărți, reviste, fotografii sau filme cu conținut sexual inadecvat în preajma copiilor;
(4) Să ofere un cămin curat și ordonat, cu suficient spațiu de locuit și mobilă pentru copii;
(5) Să ofere Departamentului pentru Servicii Adresate Copilului (DCS) șase chitanțe de la chirie și utilități, din șase luni consecutive, ca dovadă a stabilității; și
(6) Să ofere dovada unui venit legal suficient pentru a acoperi nevoile familiei.
Se aștepta ca mama să îndeplinească aceste obiective până în ianuarie 2012.*

Chiar dacă mama a urmat un tratament de dezintoxicare, capacitatea ei de a-și gestiona emoțiile și comportamentul ce decurgea de acolo nu s-au îmbunătățit. N-a vrut să recunoască faptul că micuții fuseseră abuzați fizic și sexual și că îi neglijase. Nu a putut demonstra că avea suficient spațiu și locuri de dormit pentru copii. În 2013, instanța a ținut audieri pentru a hotărî dacă să o decadă din drepturile de părinte. Iată mai multe informații din arhivele instanței:

*Doamna Beasley a conchis că nu se schimbaseră prea multe cu privire la emoțiile mamei, la depresie, la furie sau la metodele de a gestiona aceste chestiuni de când doamna Beasley o evaluase pe mamă, în 2009...***

* Ibid., pp. 509–510.
** Ibid., pp. 507, 507, 522.

(Mama) conștientizează prea puțin propria stare psihică. E defensivă și reticentă în a se angaja într-un proces de autoexplorare. *În plus, e prea puțin motivată de a-și schimba comportamentul, dat fiind că îi învinovățește pe ceilalți pentru situația în care se află. Angajamentul pe termen lung față de terapie este necesar înainte ca personalitatea mamei să se schimbe de o manieră substanțială. Totuși, indivizii cu profilul ei adesea încheie devreme tratamentul. În acest moment, mama nu beneficiază de bunăstarea fizică și emoțională necesară pentru a avea grijă în siguranță de cei șase copii ai ei, iar eforturile terapeutice anterioare din 2005 încoace s-au dovedit lipsite de succes în a oferi ameliorări pe termen lung în starea ei psihică*".

Oamenii cu tulburări de personalitate înalt-conflictuale sunt condamnați să rămână blocați în situațiile lor de viață, pentru că nu pot vedea ceea ce *ei* ar putea face diferit. Din păcate, mama este blocată uitându-se la ce ar putea toți ceilalți face diferit, așa cum reiese limpede din afirmația: „E defensivă și *reticentă în a se angaja într-un proces de autoexplorare*... e prea puțin motivată de a-și schimba comportamentul, dat fiind că *îi învinovățește pe ceilalți* pentru situația în care se află".

Aceasta poate veni dintr-o copilărie petrecută într-un mediu care a învățat-o să gândească astfel, sau poate să fi fost o trăsătură biologică dată, sau ambele. Arhiva spune că într-adevăr a suferit de stres posttraumatic și că a fost implicată într-o relație abuzivă. Dar ceea ce e limpede e că mama a primit numeroase șanse de-a lungul timpului de a lucra cu ea însăși și nu a reușit.

Instanța juvenilă a descoperit că DCS „nu doar că făcuse eforturi rezonabile, ci eforturi herculeene" pentru a remedia situația și oferise servicii copiilor și părinților vreme de mulți ani"**.

* Ibid., pp. 507, 522–523.
** Ibid., pp. 507, 513.

În argumentul final, tutorele lui Carrington pe perioada procesului a descris cazul ca fiind „probabil cel mai trist" cu care avocații implicați avuseseră de a face vreodată. Totuși, a cerut Instanței Juvenile să o decadă din drepturi pe mamă, pe baza „tulburării de personalitate histrionică și a celorlalte chestiuni triste cu care mama a fost nevoită să se lupte de-a lungul vieții".

COMENTARII

Acesta este, într-adevăr, un caz trist, care demonstrează dificultatea de a schimba sau a avea un impact asupra unei tulburări de personalitate. Nu cunoaștem istoricul mamei, dar multe asemenea situații se extind de la o generație tragică la alta. Mama mai avea și o problemă legată de abuzul de droguri, care e mai întâlnită la persoanele cu tulburări de personalitate înalt-conflictuală. Acestea folosesc adesea droguri pentru a face față distresului lor exagerat, atunci când abordările lor problematice față de viață nu funcționează. Din păcate, această automedicație nu face decât să sporească presiunea asupra relației cu copiii lor.

Tragedia aici era că acestor copii le lipsise un mediu stabil (erau mutați de la o familie de plasament la alta) vreme de ani de zile, în timp ce mama lor rămăsese blocată în comportamentul ei histrionic și de învinovățire. Aceasta nu înseamnă că toată lumea care suferă de o tulburare de personalitate ar trebui să își piardă drepturile de a mai fi părinte, ci are menirea de a sublinia că un anumit comportament, în urma căruia copiii sunt îndepărtați, *combinat* cu o tulburare de personalitate, arată că acest comportament extrem e improbabil să se schimbe. De aceea, multe agenții de protecție și instanțe solicită ca schimbarea semnificativă de comportament să aibă loc în interval de un an acum, în

* Ibid., pp. 507, 529–530.

loc de câțiva ani (nouă, în acest caz). Astfel, un copil mai poate avea șansa de a fi adoptat și de a fi crescut de o familie sănătoasă.

CUM DETECTĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE HISTRIONICE

Personalitățile înalt-conflictuale histrionice sunt adesea ușor de detectat dacă știm ce să căutăm. Sunt persoane foarte dramatice, ușor de confundat cu oamenii care reacționează emoțional la situații extrem de supărătoare. Dar pentru o personalitate înalt-conflictuală histrionică, drama e adesea cronică și e o reacție la propriile lor supărări interioare decât la un eveniment extern real sau extrem. Așadar, aflați ce le declanșează această reacție dramatică. Dacă emoțiile lor par disproporționate față de situație și aceasta se întâmplă în mod regulat, atunci e posibil să aveți de a face cu o persoană histrionică. Dacă învinovățesc în mod dramatic pe altcineva pentru drama lor, atunci e posibil să aveți de a face cu o personalitate înalt-conflictuală histrionică. Iată aici metoda noastră WEB de analiză a felului în care o puteți identifica rapid.

Cuvintele: Cuvintele lor sunt adesea versiuni extreme ale celor pe care le-ar rosti alți oameni. Personalitățile înalt-conflictuale histrionice folosesc multe afirmații de tipul totul-sau-nimic cu privire la situații aparent obișnuite. Se pripesc să tragă concluzii la care puțini oameni ar ajunge, iar exagerarea este jocul lor preferat.

Dar nu fiți atenți exclusiv la cuvintele lor, căutați un ton ridicat al emoțiilor în ceea ce spun. Există o presiune dramatică pe care ele o pun asupra ascultătorului (*„Trebuie să înțelegi cât e de groaznic!"*). Uneori, comentariile lor capătă o intimitate dramatică (șoptesc: *„Ai aflat că cutare probabil va fi concediat pentru*

remarcile pe care le-a făcut la întâlnirea de săptămâna trecută? Să nu mai spui nimănui.") Ironia face ca exact această persoană să fie cea care spune tuturor „secretul" în termeni dramatici și conspirativi. Dacă aceasta e o personalitate înalt-conflictuală histrionică, aceste afirmații pot fi inconștient — sau chiar conștient — răspândite pentru a duce la concedierea cuiva. Personalitatea lor îi face să se simtă victime atât de des, încât caută permanent să vadă cine le-a generat acele sentimente (care, de fapt, au apărut înlăuntrul lor) și să vadă Ținte ale Culpabilizării peste tot.

Emoțiile: Simțim frecvent impulsul de a părăsi conversațiile cu personalitățile înalt-conflictuale histrionice (și pe acelea cu cei care au tulburări de personalitate histrionice în general). Emoțiile lor sunt atât de intense, încât mulți oameni se simt suprastimulați și epuizați emoțional după ce au petrecut timp cu ele. Dar veți afla că e dificil de evadat din poveștile lor. Pentru că personalitățile înalt-conflictuale histrionice își doresc cu disperare atenție, nu vă vor îngădui să încheiați o conversație și să vă îndepărtați de ele. Dacă sunteți o persoană politicoasă, vă veți simți foarte inconfortabil încercând să plecați de lângă o persoană pe care o percepeți ca fiind copleșită. Ceea ce e posibil să nu realizați prea curând e faptul că o personalitate înalt-conflictuală histrionică e constant suferindă, de obicei în relație cu evenimente minore, care nu ar afecta 90% dintre oameni — sau nu *într-atât,* cu siguranță.

Comportamentul: Comportamentul lor pare adesea dramatic sau teatral, dar nu mereu în mod evident negativ. Țineți minte, acest tip de personalitate se bucură să fie în centrul atenției, așa încât mișcările lor fizice sau maniera lor de a vorbi pot fi seducătoare, de multe ori. Au învățat cum să atragă atenția către ei înșiși și să ispitească o audiență.

Personalitățile înalt-conflictuale histrionice au tendința de a da vina pentru emoțiile lor negative pe anumiți oameni din viața lor. Încearcă în mod repetat să provoace necazuri Țintelor Culpabilizării și răspândesc zvonuri, pe care apoi le contrazic,

astfel încât să poată nega că au spus ceva negativ: *„Eu n-am spus că urma să fie concediat. Am spus că am auzit vorbindu-se despre asta. Pe cine? A, asta n-am voie să spun"*.

E probabil ca aceste conversații să nu fi avut loc, dar personalitățile înalt-conflictuale histrionice se simt confortabil împingând limitele adevărului, pentru că operează în mare măsură cu impresii, nu cu fapte. E posibil să fie ele însele convinse că afirmațiile sunt adevărate.

Din experiența mea, multe personalități înalt-conflictuale histrionice simt că viața e precum o perniță de ace cu ei, iar fiecare eveniment minor (sau ac, pentru a păstra analogia) e perceput ca o traumă extremă. Așa că reacționează exagerat și simt că trebuie să povestească tuturor ce li s-a întâmplat, în vreme ce 90% dintre oameni nu ar reacționa prea tare sau deloc la aceleași evenimente. Ele par să simtă impulsul de a distruge reputația colegilor, din pricina acestor reacții exagerate la detalii minore. Dat fiind că majoritatea evenimentelor sunt percepute ca fiind mai importante decât sunt pentru această tipologie umană, ele spun multor oameni despre orice lucru mărunt, ceea ce îi face mai predispuși să distrugă reputația oamenilor decât alte personalități înalt-conflictuale.

CUM EVITĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE HISTRIONICE

Pentru că aceste personalități înalt-conflictuale sunt atât de dramatice, sunt adesea mai ușor de detectat și, prin urmare, mai ușor de evitat decât celelalte personalități înalt-conflictuale. Trebuie doar să vă dați seama că reacțiile lor emoționale și afirmațiile dramatice sunt extreme, în comparație cu evenimentele declanșatoare. Așa încât, nu încercați să fiți „excesiv

de atenți" la dramatizările lor. Dacă vă dați seama că un individ cu personalitate potențial înalt-conflictuală histrionică reacționează exagerat față de ceva, atunci, data viitoare când se întâmplă, spuneți-i de o manieră neutră că vi se par „interesante" afirmațiile lui și încercați să deturnați conversația. Dacă încearcă să vă rețină în conversație, spuneți-i că aveți altceva de făcut și apoi îndepărtați-vă imediat.

Dacă le rămâneți în preajmă, le dați șansa de a se ambala și de a pregăti o nouă poveste dramatică sau o tiradă emoțională. E nevoie să fiți ușor nepoliticoși, dar e important de știut că nu veți fi de niciun ajutor acestei persoane ascultându-i la nesfârșit poveștile. Nu se va simți mai ușurată dacă vă spune povestea, așa că o va repeta la nesfârșit în căutarea acelei eliberări — oricui va dori să o asculte. Ceea ce o face cu adevărat să se simtă mai bine este să se concentreze asupra unei sarcini pe care o poate îndeplini, în loc să încerce la nesfârșit să își descarce sentimentele negative (ceea ce o menține în contact cu acele sentimente negative nerezolvate). E trist, dar e important de știut. În vreme ce majoritatea oamenilor scapă de poveri emoționale și merg mai departe, nicio personalitate înalt-conflictuală — dar mai ales cele histrionice — nu cunoaște vreo cale obișnuită de a se vindeca de evenimentele nefericite. E mai bine să evităm să ne implicăm prea tare în emoțiile lor negative, pentru că riscăm să le amplificăm problemele.

CUM GESTIONĂM PERSONALITĂȚILE ÎNALT-CONFLICTUALE HISTRIONICE

Dacă nu puteți evita să petreceți timp cu o personalitate înalt-conflictuală histrionică — dacă munciți sau locuiți cu una, de pildă — abordați interacțiunile voastre cu metoda CARS în minte.

Conectare: Ascultați cu empatie, atenție, respect, pentru o perioadă adecvată de timp (adesea cinci până la zece minute cel mult). Arătați-i persoanei că sunteți empatici față de ea. *„Pare o situație dificilă."* Apoi, dacă aveți nevoie să lucrați cu ea sau să discutați o chestiune anume, îi puteți capta atenția adăugând un pas de analiză: *„Acum, felul în care te pot ajuta eu azi e să vorbim despre cutare și cutare chestiune. Sau, să fac următoarea sarcină împreună cu tine."*

Analiza: Încercați să îi oferiți o opțiune, să o ajutați să se îndepărteze de dramă. Dacă devine prea emotivă, oferiți-i o opțiune:

A) *„Vrei să faci asta acum?"*
B) *„Sau ai vrea să ne vedem în altă zi?"*

Această strategie îi forțează să se concentreze asupra celor două variante, dintre care niciuna nu e intens emoțională. Nu trebuie să acceptați să fiți atrași în drama lor. Deși poate părea nepoliticos, o puteți spune cu empatie și respect, de o manieră neutră. E posibil să fie nevoie să fiți asertivi prezentând doar aceste două opțiuni și să nu rămâneți blocați, continuând să îi ascultați afirmațiile dramatice. Dacă-i oferiți o opțiune de analiză precum cele tocmai prezentate și persoana continuă să reacționeze exagerat, uneori ajută să spuneți: „Înțeleg cât de supărător trebuie să fi fost pentru tine. Acum, trebuie să plec. Vorbim mai târziu. La revedere" și apoi să plecați.

Reacția față de ostilitate sau dezinformare: Dacă persoana e ostilă față de voi, folosiți altă abordare bazată pe opțiuni: *„Dacă alegi să îmi vorbești astfel, va trebui să încheiem conversația. Depinde de tine."* E o strategie extrem de utilă când vorbiți la telefon. Faceți afirmația, apoi spuneți: *„Acum am să închid. Când vrei să vorbim mai calm, putem vorbi din nou. La revedere."* Apoi închideți; chiar dacă ea încă vorbește. Deși e posibil să fie nepoliticos, țineți minte că a fost „alegerea" ei. Dacă așteptați să încheiați conversația când ea va fi terminat de vorbit, fiți pregătiți să dureze ore bune.

Dacă persoana oferă informații false, folosiți răspunsul SIPF, fie în scris, fie verbal. De pildă, vi se spune: „Niciodată nu-mi răspunzi la telefon!" Puteți să răspundeți astfel: „Înțeleg că te poți simți frustrată pentru că nu pot să îți răspund mereu. De cele mai multe ori, revin în câteva zile, cel puțin în weekend, dacă sunt foarte ocupat în timpul săptămânii. Acum, să vorbim despre planul pentru săptămâna viitoare." E o afirmație concisă, informativă, prietenoasă și fermă și mută atenția personalității înalt-conflictuale către un nou subiect („planul pentru săptămâna viitoare").

Nu există niciun beneficiu dacă vă înfuriați sau deveniți defensivi ca reacție față de agresiunile sau exagerările personalității înalt-conflictuale. Adesea îi sporește comportamentul și afirmațiile dramatice — adresate vouă sau unor cunoștințe comune.

Stabilirea limitelor: Puteți face aceasta folosind sugestiile din secțiunea de reacții. În plus, subliniați politicile, regulile, sau orice alte motive pentru ca ei să se comporte adecvat.

Țineți minte să vă concentrați asupra a ceea ce vreți să facă persoana, în loc să vă concentrați asupra a ceea ce nu vreți să facă. E posibil să fie nevoie să explicați consecințele pozitive ale comportamentului pe care îl sugerați și pe cele negative ale absenței lui. (*„Te rog să îmi spui vești pozitive despre cutare. Mă deprimă să aud despre problemele sale. Vreau să aud ceva optimist dacă tot urmează să vorbim despre el/ea. Altminteri, să vorbim despre altceva."* *„E păcat că ai avut o problemă cu managerul. Acum, vreau să mă concentrez asupra propunerilor tale de rezolvare a problemei în viitor."*)

CUM NE ELIBERĂM DE O PERSONALITATE ÎNALT-CONFLICTUALĂ HISTRIONICĂ

Eliberarea de o personalitate înalt-conflictuală histrionică poate cere timp și tenacitate. De pildă, să presupunem că Amy,

pe care ați întâlnit-o la începutul acestui capitol, și-ar dori să se îndepărteze întrucâtva de mama ei, Nadine. În primul rând, ea ar trebui să stea de vorbă cu un terapeut, coach, sau consultant pentru a se pregăti și pentru a pune la cale un plan realist, care ar implica o serie de pași pe o perioadă mai lungă de timp.

Apoi, Amy va exersa ce ar urma să îi spună mamei ei cu terapeutul. Amy va juca rolul mamei, în vreme ce terapeutul va juca rolul lui Amy, spunând lucruri pe care lui Amy i-ar fi de folos să le învețe. Apoi pot face schimb de roluri, iar Amy se poate juca pe sine și poate exersa vorbitul cu mama ei, așa cum e ea jucată de terapeut. O etapă a pregătirii ar trebui să fie exersarea intuiției privitoare la ce va spune mama ei și pregătirea răspunsurilor pentru cel mai bun și cel mai rău scenariu.

Amy ar trebui să aibă un plan și pentru momentul, locul și martorul față de care ar trebui să aibă conversația. Când un membru al familiei sau un prieten apropiat este o personalitate înalt-conflictuală, e adesea util ca o astfel de conversație să aibă loc în biroul unui consilier, în prezența consilierului și a altor avocați pozitivi — despre care vom discuta în capitolele următoare.

În acest caz, Amy va avea nevoie să pună la punct și un plan de îngrijire pentru mama ei, dacă pare incapabilă să trăiască pe cont propriu în viitor. Dacă e probabil să aibă urgențe medicale, sau să creadă că are urgențe medicale, merită să aibă un plan B (alertă medicală, asistentă internă, sau o nouă locuință) care să o sprijine, așa încât Nadine să nu se bazeze exclusiv pe ajutorul lui Amy.

Amy va avea nevoie să fie pregătită la o opoziție puternică din partea mamei sale față de planurile ei de susținere. Va trebui să rămână calmă și tenace și să își ducă planul la bun sfârșit. E mai ușor de zis decât de făcut, dar se poate îndeplini cu suficiente pregătiri și sprijin din exterior.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Așa cum am remarcat, procentul de personalități înalt-conflictuale histrionice este mic în comparație cu cele ale altor tipuri de personalități înalt-conflictuale. Totuși, se întâmplă frecvent ca aceia care au alte tipuri de personalități înalt-conflictuale să prezinte anumite trăsături histrionice. Principiile din acest capitol se pot aplica și unora dintre personalitățile înalt-conflictuale din fiecare dintre celelalte capitole, mai ales personalităților înalt-conflictuale borderline. Măsura-cheie de siguranță este să fiți pregătiți să faceți față dramei emoționale intense a cuiva, așa încât să rămâneți calmi și concentrați asupra scopurilor voastre dacă vă găsiți într-o conversație histrionică.

Țineți minte că personalitățile înalt-conflictuale histrionice vor spune adesea multor altor persoane că le distrugeți viața, mai ales dacă vă transformă într-o Țintă a Culpabilizării. Fiți pregătiți pentru acest scenariu și spuneți-le celor din jur că aveți o relație „dificilă" cu o anumită persoană (nu spuneți că are o tulburare de personalitate sau că e o personalitate înalt-conflictuală). Încurajați-i pe ceilalți să vă contacteze direct dacă aud vreodată ceva despre voi care îi neliniștește. Deși e posibil să mențineți o relație cu o personalitate înalt-conflictuală histrionică, fiți pregătiți să vă extrageți din dramele lor cât de repede puteți, ca să nu fiți la rândul vostru atrași în miezul lor.

Capitolul 9
Gestionarea avocaților negativi (care vă pot ataca, la rândul lor)

Unele persoane se implică emoțional în farmecul copilăros, spaimele intense și furia unei personalități înalt-conflictuale, dar cel mai adesea nu fac cercetări pe cont propriu despre situația personalității înalt-conflictuale și adoptă opiniile și emoțiile acesteia fără să le pună sub semnul întrebării — ceea ce eu numesc *avocați negativi**. Avocații negativi sunt agățați emoțional, ajungând să apere comentariile, emoțiile și comportamentele negative ale unei personalități înalt-conflictuale și încearcă să „protejeze" personalitatea înalt-conflictuală de Ținta cea „rea" a Culpabilizării — prin urmare ajutând persoana nepotrivită

* Acest termen, de *avocat negativ*, a fost introdus pentru prima dată în anul 2003, în prima versiune a cărții mele *High Conflict People in Legal Disputes*, publicată pe cont propriu, care se numea *High Conflict Personalities: Understanding and Resolving Their Costly Disputes* (San Diego, CA: William A. Eddy, 2003).

într-un mod neadecvat. În loc să îmbunătățească lucrurile, aceasta de regulă înrăutățește lucrurile — cu siguranță pentru Ținta Culpabilizării și adesea și pentru personalitatea înalt-conflictuală. Avocații negativi sunt adesea membri ai familiei, prieteni apropiați, sau profesioniști (cum ar fi terapeuți, preoți, avocați etc.), care cred că pur și simplu le sunt de ajutor personalităților înalt-conflictuale.

În multe privințe, avocații negativi sunt un soi de codependenți ai unui dependent de droguri sau de alcool. Aliindu-se cu personalitățile înalt-conflictuale și încercând să le ajute în luptele lor imaginate, ei de fapt le îngăduie acestora să rămână blocate în comportamentul, emoțiile, gândurile lor, întărindu-le. Această întărire a sentimentelor lor extreme le încurajează adesea pe personalitățile înalt-conflictuale să devină încă și mai agresive în comportamentul lor negativ, ceea ce sfârșește prin a le răni pe termen lung, pe măsură ce din ce în ce mai mulți oameni se implică și în cele din urmă se întorc împotriva personalității înalt-conflictuale.

Când Țintele Culpabilizării sunt luate prin surprindere de intensitatea avocaților negativi, sunt adesea copleșite și devastate. Vreau să vă ajut să evitați asemenea surprize și să limitați acest comportament imediat ce îl detectați.

FIȚI PREGĂTIȚI

Dacă ați devenit deja Ținta Culpabilizării pentru o personalitate înalt-conflictuală, ar trebui să vă pregătiți să faceți față avocaților lor negativi. Uneori, avocatul negativ va avea mai multă energie, se va purta încă și mai negativ și va avea mai multă credibilitate în fața celorlalți decât personalitatea înalt-conflictuală. E posibil chiar să existe mai mulți avocați negativi pentru o singură personalitate înalt-conflictuală.

Mai devreme sau mai târziu, acești avocați negativi vor apărea în viața voastră și vor încerca să vă convingă să vă schimbați comportamentul pentru a fi pe placul personalității înalt-conflictuale. Sau avocații negativi vor încerca la rându-le să vă distrugă viața, împrăștiind zvonuri, umilindu-vă public, dându-vă în judecată, punându-vă în pericol slujba sau situația financiară, sau chiar tratându-vă violent. În mod esențial, aceleași tipuri de comportamente pe care le-ar avea și o personalitate înalt-conflictuală, acum susținute de mai mult de o persoană.

Înțelegerea avocaților negativi și pregătirea pentru acțiunile și manipulările lor vă vor scuti de multă suferință.

Metoda pentru neutralizarea avocaților negativi este de fapt conectarea și reacția cu ajutorul metodei CARS. În linii generale, trebuie să le oferiți informații corecte, fără a deveni furioși sau defensivi. În schimb, oferiți-le empatie, atenție și respect. Apoi, încercați să îi informați cu privire la realitatea situației cu răspunsuri de tipul SIPF. (*„Știu că vrei să fii de ajutor, dar e posibil să nu fii conștient că problema pe care o ridică a fost rezolvată luna trecută." „În mod obișnuit, ceea ce propui ar fi o idee bună. Dar în acest caz, nu va face decât să sporească problema, în loc să o reducă, pentru aceste două motive..."*)

Firește, e de multe ori imposibil, sau ar fi inadecvat sau periculos să comunicăm cu un anumit avocat negativ. Dacă sunteți implicați într-un proces cu o personalitate înalt-conflictuală, discutați orice acțiuni cu avocatul vostru și urmați regulile stabilite de acesta. Anumiți avocați negativi pot fi martori împotriva voastră, așadar a încerca să comunicați direct cu ei poate fi împotriva legii și vă poate face mai mult rău.

MEMBRII FAMILIEI

Majoritatea avocaților negativi par să fie membri ai familiei care încearcă să fie de ajutor unui fiu sau unei fiice, unui părinte sau altei rude. Membrii familiei devin în multe situații avocați negativi pentru că sunt înclinați să creadă că ruda lor, personalitate înalt-conflictuală, a fost tratată nedrept de către altcineva și că problemele acesteia sunt pe cât de serioase pretinde ea că sunt. Așa că se întorc împotriva respectivei persoane, fie că au de-a face cu un angajator, cu o agenție guvernamentală sau chiar unui caz în instanță.

Am gestionat cazuri în care personalitățile înalt-conflictuale și-au adus copiii, părinții și/sau cinci-șase alte rude în instanță pentru a le sprijini. În multe situații, când detaliile complete ale unui caz ies la suprafață, acești membri ai familiei încetează să mai apară. Dar într-un caz anume, avocații negativi erau atât de devotați membrului familiei lor, încât au continuat să vină în instanță. Când personalitatea înalt-conflictuală a fost găsită vinovată pentru că făcuse acuzații false la adresa altcuiva, șase dintre membrii familiei ei au fost prezenți la tribunal și au început să țipe la judecător ca reacție la hotărârea lui și li s-a cerut să plece. Ei credeau și atunci în ruda lor, în ciuda dovezilor.

Aceasta demonstrează trei importante principii despre avocații negativi.

1. Odată ce mulți avocați negativi se angajează să sprijine o rudă cu o personalitate înalt-conflictuală, informația are impact minim asupra lor, pentru că emoțiile înalt-conflictuale sunt extrem de contagioase, făcându-i să se comporte precum o mulțime dezlănțuită. Totuși, mulți avocați negativi care nu sunt membri ai familiei și abia l-au cunoscut pe individul cu personalitate înalt-conflictuală

(colegi de serviciu, vecini etc.), îl abandonează odată ce află informațiile corecte.

2. Avocaților negativi adesea nu le pasă de imaginea lor publică, pentru că au devenit atât de implicați în apărarea individului cu personalitate înalt-conflictuală.
3. Din experiența mea, majoritatea avocaților negativi nu au tulburări de personalitate sau personalități înalt-conflictuale. Sunt doar induși în eroare. Dar unii au tulburări de personalitate. Dat fiind că tulburările de personalitate sunt uneori moștenite, aceasta poate explica de ce familia menționată mai devreme nu s-a putut abține din a țipa la judecător. Și ei par să fi manifestat emoții negestionate și comportamente extreme. Majoritatea celorlalți avocați negativi, cum ar fi colegii sau prietenii, nu sunt personalități înalt-conflictuale ei înșiși, ci doar implicați emoțional și dezinformați de către personalitățile înalt-conflictuale, și sunt capabili să reacționeze rezonabil atunci când află adevărul despre o situație.

PRIETENI, VECINI ȘI COLEGI DE SERVICIU

Mulți avocați negativi care nu sunt membri ai familiei sunt oameni recent recrutați de către o personalitate înalt-conflictuală intens emoțională. Dacă sunteți Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale, un asemenea avocat vă poate provoca și vă poate cere să vă schimbați comportamentul sau să plecați, pentru că ei cred că personalitatea înalt-conflictuală este o victimă ce trebuie protejată de voi. Dar mai des decât în cazul avocaților negativi din partea familiei, acești avocați pot abandona cauza personalității înalt-conflictuale dacă aveți ocazia de a le oferi calm informații mai precise despre situație.

În trecut, am oferit sfaturi asociațiilor de proprietari de case cu privire la gestionarea comportamentelor înalt-conflictuale de la întâlnirile comunităților lor. Într-unul din cazuri, doi sau trei membri ai comunităților au susținut reclamații din partea unui alt membru care părea să aibă o personalitate înalt-conflictuală. Asociația avea o politică a amânării răspunsului la reclamații până la finele unei întâlniri, pentru a auzi mai întâi opiniile membrilor cu privire la toate chestiunile. Dar în acest caz, personalitatea înalt-conflictuală și avocații săi au ieșit furtunos din întâlnire înainte de a se fi încheiat, așa că nimeni nu a putut rezolva chestiunea pe baza unor informații corecte.

Am recomandat consiliului director să reacționeze la fiecare reclamație cu informații relevante imediat după ce aceasta a fost ridicată de către membrii comunității. Urmând această sugestie, au fost capabili să ofere suficiente informații corecte, astfel încât avocații negativi să nu mai susțină personalitatea înalt-conflictuală la viitoarele întâlniri. Oferirea de informații corecte avocaților negativi este esențială, mai ales pentru a ajunge la oamenii care nu sunt total implicați în sprijinirea personalității înalt-conflictuale.

Soții/soțiile sau colegii de apartament pot, de asemenea, deveni avocați negativi. Pot absorbi emoțiile intense ale personalităților înalt-conflictuale sau pot să fie de acord cu ele pentru a le calma. (Firește, această strategie nu funcționează pe termen lung.) Apoi, personalitatea înalt-conflictuală își dorește ca soțul/soția sau colegul de apartament să-i țină partea în confruntarea sa cu vecinii.

De pildă, personalitatea înalt-conflictuală își târăște „avocatul" la casa vecinului pentru a se plânge de câine, de zgomote, de o alee blocată sau de frunze căzute care vin dinspre copacul vecinului. Ceea ce ar putea fi o discuție lejeră între vecini devine o confruntare de tipul „noi împotriva lor" între personalitatea înalt-conflictuală și „avocatul" ei, pe de o parte, și vecin și „avocatul/avocații săi", pe de altă parte. Personalitatea

înalt-conflictuală se simte excesiv de încrezătoare, ajunge rapid la furie și își dorește sprijin din partea soțului/soției sau colegului de apartament, care se simte presat să ia partea cuiva.

Așa că soția sau colegul de apartament îl sprijină pe individul cu personalitate înalt-conflictuală (altminteri va avea parte de iad acasă) servind drept avocat negativ și alăturându-se comportamentului negativ de învinovățire, țipete etc. Aceasta se întâmplă mereu în disputele dintre vecini, fie că e vorba despre blocuri, case mici, chiar complexe rezidențiale mai mari din comunitățile bogate. Dacă ne uităm cu atenție la aceste conflicte, în ele sunt implicați adesea cel puțin o personalitate înalt-conflictuală un avocat negativ, care-i susține argumentul. E mai bine dacă un potențial avocat negativ poate spune: „Știi, e mai bine pentru tine să ai o conversație unu-la-unu prietenoasă cu vecinul, în loc să-l faci să simtă că există o alianță împotriva lui."

Nimeni nu trebuie să fie avocat negativ. Dar e ușor să devenim implicați emoțional. Fiți atenți la această dinamică și vă va ajuta să rezistați impulsului de a vă alătura unei personalități înalt-conflictuale într-una dintre bătăliile sale, dacă v-o cere.

Dacă sunteți persoana împotriva căreia se aliază, puteți spune că veți discuta chestiunea unu-la-unu, sau că aveți nevoie să mai fie o persoană prezentă. Asigurați-vă că acea persoană nu acționează ca un avocat negativ pentru voi (presupune lucruri, domină conversația etc.), ceea ce nu va face decât să înrăutățească lucrurile. Puteți sugera să găsiți un mediator agreabil care să asiste la discuție.

PROFESIONIȘTII

Unul dintre lucrurile cele mai surprinzătoare — dar des întâlnite — atunci când avem de a face cu personalități înalt-conflictuale este prevalența profesioniștilor care devin avocați negativi.

Personalitățile înalt-conflictuale caută adesea profesioniști care să le dea forță în atacarea Țintelor Culpabilizării.

Avocații, firește, sunt frecvent consultați în acest scop. Majoritatea avocaților sunt atenți să nu își depășească rolul și refuză cererile din partea posibilelor personalități înalt-conflictuale de a susține pretenții juridice nevalide. Totuși, există mereu avocați care devin avocați negativi pentru personalitățiile înalt-conflictuale, deoarece sunt predispuși să militeze puternic pentru orice cauză și se implică emoțional (fără ca măcar să își dea seama), uneori făcându-și astfel un deserviciu din punct de vedere profesional. Unii trăiesc experiența umilirii publice sau a amenzilor pentru a fi mers prea departe alături de o personalitate înalt-conflictuală și pentru a fi încălcat standardele etice.

De fapt, există avocați care încalcă regulile și atacă Țintele Culpabilizării clienților lor cu personalitate înalt-conflictuală în mod cu totul inadecvat — și scapă basma curată. Probabil că ei înșiși au personailtăți înalt-conflictuale și tulburări de personalitate. Există asemenea persoane în fiecare profesie, iar avocatura, prin demersul său antagonic, cu siguranță că atrage partea sa de personalități înalt-conflictuale, mai ales pe cele narcisice, care își doresc să iasă în evidență și să pară superioare celorlalți într-un proces. Eforturile de a ține în frâu avocații cu personalitate înalt-conflictuală prin reguli și pedepse au efecte minime, dacă nu există consecințe profesionale, de pildă suspendarea sau excluderea din barou.

Dacă sunteți Ținta Culpabilizării unei personalități înalt-conflictuale într-un proces, e nevoie să fiți pregătiți pentru posibilitatea ca avocatul personalității înalt-conflictuale să fie un avocat negativ — fie că e implicat emoțional, fie că e, la rândul său, o personalitate înalt-conflictuală. În esență, e nevoie să fiți tot atât de asertivi în prezentarea informațiilor corecte, pe cât sunt de asertivi persoana înalt-conflictuală și avocatul său în prezentarea emoțiilor și opiniilor. E util să aveți un avocat rezonabil care să argumenteze cazul pe baza unor fapte, în loc să învinovățească și

să facă scandal. Dacă vă aflați singur în fața unui judecător, e mai bine să rămâneți calmi și să vă concentrați asupra judecătorului, nu asupra emoțiilor celeilalte părți sau a avocatului ei, în vreme ce explicați calm faptele. Un ghid util despre această chestiune e de găsit în cartea mea, *High-Conflict People in Legal Disputes.*

Personalitățile înalt-conflictuale caută să convingă și specialiștii în sănătate mentală să le fie avocați negativi. Deși majoritatea consilierilor stabilesc frontiere ferme, așa încât să nu fie atrași în turbionul emoțional al clienților lor, există unii care se lasă convinși și își depășesc rolul profesional. Și în calitate de terapeut am asistat la multe asemenea cazuri.

Uneori, ei scriu scrisori sau declarații către instanță, iau partea cuiva într-o dispută familială (de pildă un divorț) sau într-un caz de vătămare a unui client. Alteori, un terapeut devine puternic atașat emoțional de client și crede tot ce îi spune acesta (un semnal de alarmă pentru gândirea de tipul „totul-sau-nimic").

Mulți terapeuți au căzut în această capcană în anii 1990 și au fost implicați în procese grele, când adulții pe care îi tratau „au recuperat" amintiri ale unui abuz sexual din copilărie, săvârșit de către un părinte. Deși există cu siguranță cazuri adevărate de asemenea abuzuri, mulți dintre acești profesioniști au mers până în pânzele albe susținându-și clienții. Astfel, s-a ajuns să se creadă că i-au ajutat de fapt să „recupereze" amintiri false, care nu existau cu adevărat.

Toate profesiile au membri care sunt predispuși să devină implicați emoțional și să înțeleagă greșit o situație, dar preoții, medicii, asistentele medicale, profesorii și lucrătorii sociali sunt în mod special vulnerabili. Empatia necesară pentru aceste profesii îi împinge uneori să treacă dincolo de anumite granițe pentru a sprijini o personalitate înalt-conflictuală și să se confrunte personal cu Țintele Culpabilizării acesteia sau să le atace public.

E mai bine pentru acești profesioniști să evite rolul de avocat și să își sprijine clienții în timp ce rămân neutri. Dacă apar conflicte, ar trebui să își trimită clienții la profesioniști din

domeniul juridic și să rămână concentrați asupra terapiei care ajută persoana să crească — în loc să construiască un caz împotriva Țintelor Culpabilizării clienților lor. Dacă terapeutul unei personalități înalt-conflictuale începe să funcționeze ca avocat negativ față de voi, cereți ajutorul propriului vostru terapeut sau a altui avocat pozitiv potrivit.

UN CAZ DE ACUZAȚII FALSE

Un exemplu bun al unui avocat negativ profesionist a fost cel de la Universitatea Duke din 2006*. Membrii echipei de lacrosse a Universității Duke au angajat două dansatoare de striptease pentru o petrecere. A doua zi, una dintre tinerele femei, o afro-americană, a pretins că a fost abuzată sexual de unii dintre membrii echipei.

Procurorul, Mike Nifong, a preluat cazul ei și s-a ocupat de el fără a face o anchetă serioasă. I-a acuzat de viol pe trei dintre membrii echipei și a făcut numeroase declarații publice împotriva studenților. Candida și pentru realegere într-o comunitate multiculturală, așa că a pretins că rasismul și abuzurile sexuale făceau parte din cultura campusului Universității Duke. Curând, aveau loc proteste în campus și critici naționale la adresa Universității Duke, a echipei de lacrosse și a celor trei jucători care fuseseră acuzați.

Apoi, testările ADN i-au exclus pe toți studenții acuzați. Totuși, inițial dl Nifong omisese să dezvăluie aceste dovezi. Deși a renunțat ulterior la acuzații, răul fusese deja făcut universității, echipei de lacrosse și reputațiilor celor trei. Lui Mike Nifong i-a fost retrasă licența de către Asociația Baroului din Carolina de

* Justin Block, „10 Years Later, The Duke Lacrosse Rape Case Still Stings", *Huffington Post*, 11 martie 2016, actualizat în data de 29 decembrie 2016.

Nord. Nu doar că a fost găsit vinovat de a fi ascuns dovezi, dar s-a dovedit că a mințit în instanță și că i-a mințit pe anchetatori.

E un exemplu foarte bun al unui profesionist care devine avocat negativ excesiv de zelos. Nu doar că și-a pierdut licența de a profesa dreptul și a fost expus umilirii publice, dar tânăra pe care credea că o ajută a avut necazuri și mai mari decât dacă el nu s-ar fi lansat atât de imprudent în rolul de avocat al ei fără să fi făcut anchete complete și să fi pus la dispoziție toate dovezile relevante.

Chiar dacă Nifong a avut cele mai bune intenții, n-a fost greu pentru acest avocat negativ să distrugă viețile câtorva oameni, inclusiv pe a potențialei personalități înalt-conflictuale căreia îi lua apărarea. (E greu de spus dacă ea era o personalitate înalt-conflictuală, sau nu era și, de fapt, procurorul a fost forța principală care a împins cazul înainte.) Indiferent care ar fi situația, acuzațiile i-au distrus viața și pe cele ale acuzaților. Printre alte Ținte ale Culpabilizării — din campus și din presă — s-a numărat antrenorul echipei de lacrosse, care a fost învinuit public pentru că a îngăduit echipei sale să piardă controlul. El și-a apărat studenții, dar a demisionat sub presiunea unui munte de zvonuri, cu luni înainte de a ieși la iveală probele ADN. Dacă avocatul negativ din această situație și-ar fi acordat timpul de a face cercetări înainte de a-și folosi rolul profesional pentru a sprijini reclamația unei potențiale personalități înalt-conflictuale, atunci întreaga situație ar fi putut fi evitată.

DETECTAREA AVOCAȚILOR NEGATIVI

Avocații negativi sunt ușor de recunoscut pentru că pot deveni foarte implicați emoțional cu privire la situația personalității înalt-conflictuale și sunt foarte hotărâți să vă convingă să îi acordați și voi un sprijin absolut. Au tendința de a folosi gândirea

de tipul totul-sau-nimic și soluții de tipul totul-sau-nimic pentru personalitatea înalt-conflictuală. (*„S-a profitat total de ei în această situație. Nu vezi asta? Trebuie să îi ajuți sau să îi lași în pace!"*)

Uneori, avocații negativi pot fi mai intenși și mai absolutiști decât personalitatea înalt-conflictuală, pentru că niciodată nu au avut o relație pozitivă anterioară cu voi, pe care personalitatea înalt-conflictuală e posibil să o fi avut (în calitate de fost soț/soție, coleg de serviciu, vecin etc.) Aceasta înseamnă că e posibil să manifeste ostilitate totală față de voi, în vreme ce personalitatea înalt-conflictuală poate simți o oarecare ambivalență, pentru că v-au plăcut cândva. Avocații negativi uneori au o problemă de tipul „cavaler pe cal alb" (*„Am să lupt pentru tine până la capătul pământului!"*).

Acești avocați sunt adesea oameni cu credibilitate mai mare decât personalitatea înalt-conflictuală, membri respectați ai familiei, membri ai comunității, avocați, preoți sau terapeuți. Când vorbesc, sunt ascultați de mai mulți oameni decât dacă ar vorbi personalitatea înalt-conflictuală. Aceasta încearcă din greu să recruteze asemenea oameni, pentru că par să aibă mai multă putere decât ea însăși și când sunt mulți, puterea crește. Personalitatea înalt-conflictuală nu se bazează pe fapte, ci pe numărul și forța avocaților săi negativi. De multe ori, apare însoțită de aceștia în instanță, la reuniunile asociațiilor de proprietari, la locul de muncă, la agențiile guvernamentale.

Aproape oricine care stă în preajma unei personalități înalt-conflictuale poate servi drept avocat negativ pentru ea — și ar trebui mereu presupus că vor exista și avocați negativi atunci când avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Dacă vine cineva care pretinde că ajută sau că reprezintă o personalitate înalt-conflictuală, e de presupus că e vorba despre un avocat negativ, așa că formați-vă impresiile despre el pornind de pe această bază, folosindu-vă abilitățile de conștientizare a personalității. Fiți prudenți și, dacă e posibil, fiți însoțiți de

propriul avocat pozitiv dacă vă întâlniți cu un potențial avocat negativ pentru o personalitate înalt-conflictuală.

Totuși, țineți minte să nu vă adresați cu furie unui posibil avocat negativ. E posibil să fie vorba de membri ai familiei, prieteni și profesioniști care sunt victimele comportamentelor extreme ale personalității înalt-conflictuale. Cred că ajută să întrebăm ce cred ei despre o situație înainte de a conchide că persoana e un avocat negativ sau un avocat pozitiv. În schimb, abordați-i pe companionii personalității înalt-conflictuale cu empatie, atenție și respect și oferiți-le informații corecte despre situație atunci când puteți. Chiar dacă stați de vorbă cu un avocat negativ, e posibil să nu mai ia partea personalității înalt-conflictuale, dacă află și versiunea voastră.

Poate ați remarcat că am spus că ar fi o idee bună să luați cu voi un avocat pozitiv dacă vă întâlniți cu un posibil avocat negativ. Poate fi vorba despre un prieten, un profesionist (un terapeut, un avocat, un mediator), sau de un membru al familiei, în care aveți încredere. Trebuie să puteți avea încredere că avocatul vostru pozitiv nu va trage concluzii pripite la presiunea unei personalități înalt-conflictuale. Avocatul vostru pozitiv nu ar trebui să joace un rol mai important în interacțiunile cu personalitatea înalt-conflictuală sau cu un avocat negativ al acesteia decât voi. În schimb, un avocat pozitiv va oferi sprijin și încurajări fără a asuma o tabără sau alta în dispută — decât dacă a investigat temeinic faptele.

Un avocat pozitiv e posibil să nici nu fie prezent pe timpul unei confruntări cu o personalitate înalt-conflictuală, fiind doar cel care vă ajută să vă pregătiți pentru confruntarea cu o personalitate înalt-conflictuală. Vă poate sugera cum să acționați în relație cu aceasta sau vă poate oferi

date de contact ale altora care vă pot ajuta sau alte resurse. Poate fi vorba despre un membru al familiei, de un prieten, de un avocat, sau un terapeut care nu vă încurajează să fiți neapărat de partea cuiva (ca un avocat negativ), ci în schimb vă încurajează să căutați soluții utile pentru probleme, fără să învinovățiți pe nimeni.

A FACE FAȚĂ AVOCAȚILOR NEGATIVI

Dacă sunteți într-o relație cu o personalitate înalt-conflictuală, ajută să aveți contacte cu „avocații" lor, fie ei negativi sau pozitivi. E mai ales valabil în situația în care „avocații" lor vă abordează de o manieră neutră. Am remarcat că e posibil să reducem intensitatea emoțională a unui avocat negativ sau să îi schimbăm opinia folosind metoda CARS. Puneți accentul pe conectarea cu avocatul negativ și reacționați la dezinformarea făcută de acesta împărtășind cu respect propria voastră versiune asupra poveștii. („*Îți înțeleg îngrijorarea. Vreau să îți mai ofer niște informații înainte de a continua.*") Totuși, așa cum sugeram mai devreme, e posibil să vă doriți să mai aveți pe cineva alături de voi dacă aveți o întâlnire față în față. Acea persoană ar trebui să fie cineva care nu va spori conflictul, ci își poate aminti ce s-a spus și vă poate oferi sprijin.

Sigur, există împrejurări în care nu e cea mai bună idee să vă întâlniți cu avocatul negativ al unei personalități înalt-conflictuale. Dacă abordarea sa inițială e extrem de agresivă, poate ar fi util să luați în calcul o retragere, urmată de o revenire ulterioară. Dacă există motive cronice de îngrijorare, atunci cel mai bine e să lăsați pe altcineva să vorbească cu avocatul negativ în numele vostru, un prieten comun, o rudă, un terapeut, un avocat, sau pe

un alt reprezentant pe care îl considerați un avocat pozitiv pentru voi înșivă.

Dacă vi se pare sigur, totuși, puteți inițiа o conversație obișnuită cu potențialii avocați negativi ai personalității înalt-conflictuale. Aceasta vă poate oferi oportunitatea de a explica blând că aveți un punct de vedere diferit și să oferiți răspunsuri la orice întrebări ar avea despre voi. Când își vor fi dat seama că nu sunteți defensivi și nu sunteți de acord că ați fi făcut ceva greșit, apare șansa ca ei să își reconsidere poziția.

NU DEVENIȚI UN AVOCAT NEGATIV

Înainte de a încheia acest capitol, vreau să vă previn că suntem cu toții supuși riscului de a deveni avocați negativi pentru alte persoane. E important să mențineți un scepticism sănătos în preajma oamenilor care par foarte furioși și vor ca voi să îi apărați de altcineva. E mereu o idee bună să aveți parte de încă o opinie cu privire la acea persoană sau la acțiunea pe care ea își dorește să o întreprindeți în numele său.

Dacă sunteți într-o relație cu o potențială personalitate înalt-conflictuală, probabil că vi s-a cerut să faceți favoruri sau să luptați pentru ea împotriva altor prieteni sau membri ai familiei — chiar oameni care vă plac. Lucrul de ținut minte este că personalitățile înalt-conflictuale se întorc adesea împotriva avocaților lor negativi dacă simt că nu sunt suficient de vehemenți sau că nu îi apără „cum trebuie". Toate personalitățile înalt-conflictuale se simt trădate când avocații lor negativi se retrag.

Dacă o personalitate înalt-conflictuală încearcă să vă recruteze să-i pledați cauza, opriți-o de la bun început. Încercați să subliniați faptul că situația în care se află este mai bine gestionată de ea însăși sau de alții care îi cunosc situația mai bine. Arătați un interes moderat, dar fără a părea că vă asumați o poziție în

conflictele lor. („*Asta sună rău. Dar cred că te poți descurca singur. Încearcă să citești pe această temă sau să consulți pe cineva care se pricepe la genul ăsta de subiecte. Din păcate, eu nu mă aflu în situația de a te ajuta în această privință.*")

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Poate părea copleșitor să realizați că trebuie să aveți de-a face și cu avocații negativi, pe lângă o personalitate înalt-conflictuală, dar e important să fiți pregătiți pentru această posibilitate, astfel va fi mai puțin probabil să fiți surprinși de atacuri neprevăzute. Pregătiți mereu fraze scurte și strategii pentru conversații în care nu vă simțiți siguri sau cu care nu vă simțiți confortabil, cum ar fi: „*E interesant. Va trebui să mă gândesc la asta.*" Îndepărtați-vă de situație, apoi luați-vă o pauză pentru a vedea ce e de făcut în continuare sau să vă consultați cu oameni în care aveți încredere.

E esențial să evitați reacțiile exagerate de furie, spaimă sau neajutorare în aceste scenarii. Nu vreți să arătați acele emoții vulnerabile cuiva care e gata să contribuie la distrugerea vieții voastre, să îngăduiți emoțiilor voastre să-i alimenteze conflictul sau să deveniți mai susceptibili la manipulările sale. Faceți tot ce puteți să rămâneți calmi până când veți avea ocazia să vă împărtășiți sentimentele unui prieten adevărat sau unui terapeut.

Deși toate aceste informații vă pot face să vi se pară imposibilă confruntarea cu personalitățile înalt-conflictuale și cu avocații lor negativi, conștientizarea personalității pe care ați dezvoltat-o în procesul lecturării acestei cărți deja garantează că veți avea mai mult succes în evitarea lor sau în gestionarea lor mai eficientă de la bun început.

Capitolul 10
Cum cerem ajutor celorlalți (care e posibil să nu înțeleagă)

Când ești Ținta Culpabilizării unei persoane înalt-conflictuale, poate fi devastator. Adesea te simți izolat și neajutorat, ca și cum ai fi singura persoană care a trecut vreodată prin așa ceva. Cu cine poți vorbi? Această izolare și manipulările personalității înalt-conflictuale te vor face să simți că nimeni nu te înțelege sau că ceilalți te consideră pe tine vinovat. Personalitățile înalt-conflictuale alterează realitatea. Conform personalității înalt-conflictuale și avocaților săi negativi, reacțiile pe care le credeai rezonabile sunt considerate acum total greșite, iar lucrurile pe care le credeai greșite sunt acum considerate rezonabile.

Fiți siguri că există zeci de milioane de oameni din întreaga lume care traversează acum aceleași situații, în fiecare clipă. Deși unii oameni înțeleg deja tiparele unui comportament înalt conflictual și ale personalității înalt-conflictuale, din ce în ce mai

mulți învață despre ele trecând ei înșiși prin această experiență dureroasă. Deși majoritatea dintre ei nu înțeleg ce înseamnă să devii Ținta Culpabilizării, pot înțelege că aceste situații nu sunt normale. Dacă le explicați tiparele unei personalităților înalt-conflictuale, pe care le-am descris pe tot parcursul acestei cărți, puteți găsi adesea pe cineva care va încerca să vă înțeleagă situația.

CUM PRIMIM SPRIJIN

Cu cine ar trebui să stați de vorbă? Cine va înțelege despre ce vorbiți? Oamenii care înțeleg hărțuitorii (terapeuți, avocați, ofițeri de poliție și alții), atât la locul de muncă, cât și în situațiile de violență domestică, sunt adesea minunate surse de sprijin, pentru că același tip de agresivitate este un tipar comun al multor personalități înalt-conflictuale. E posibil ca ideile de personalitate înalt-conflictuală și de tulburare de personalitate să nu le fie cunoscute, dar adesea le sunt cunoscute lucrurile care trebuie făcute atunci când avem de a face cu un abuzator sau cu un mincinos patologic și pot oferi sfaturi.

Următoarea parte a acestui capitol va trata despre *cei la care* puteți apela pentru a primi sprijin în gestionarea personalității înalt-conflictuale cu care aveți de-a face, iar apoi vom discuta despre *cum* să îi ajutați pe aceștia să vă înțeleagă situația.

PSIHOTERAPEUȚII

Majoritatea psihoterapeuților sunt formați în lucrul cu problemele de sănătate mentală care în genere sunt evidente, cum ar fi depresia, anxietatea, consumul de droguri și problemele firești

ale unei relații, dar e posibil să nu fie obișnuiți să lucreze cu persoane înalt-conflictuale și tulburări de personalitate. În plus, persoanele care au anumite tulburări de personalitate nu profită de pe urma unei psihoterapii. De pildă, paranoizii merg rar la terapeut, din lipsă de încredere. Persoanele antisociale par să se simtă mai rău în urma terapiei, pe măsură ce deprind limbajul empatiei și pe cel al grijii pentru ceilalți, pe care le pot apoi mima pentru a-i manipula pe ceilalți în timp ce mai pun la cale vreo escrocherie.

Asigurați-vă că găsiți un psihoterapeut sau un consilier format în lucrul cu tulburările de personalitate. De pildă, mulți terapeuți au fost formați în terapie comportamentală dialectică (cunoscută drept DBT — o metodă de tratare a tulburării de personalitate borderline), terapia prin scheme și alte terapii cognitiv-comportamentale, care îi ajută pe oameni să treacă de la moduri de gândire și de comportament negative la unele pozitive. Un profesionist vă poate ajuta să înțelegeți și să anticipați o parte dintre problemele cu care vă puteți confrunta în relația cu personalitatea înalt-conflictuală și vă poate ajuta să dezvoltați strategii pentru a le face față. Totuși, chiar și un psihoterapeut poate să cadă în plasa emoțională a unei personalități înalt-conflictuale și poate să creadă că voi sunteți problema, nu aceea. Așa că e de ajutor să faceți rost de trei nume de terapeuți, la care să mergeți la interviu pentru a vedea dacă vă pot ajuta cu adevărat.

Iată aici patru întrebări pe care ar trebui să li le adresați:

1. Cât de multă experiență aveți cu clienți care au trăsături sau chiar tulburări de personalitate borderline, narcisice, sau histrionice?
2. Ați avut vreodată clienți care au fost nevoiți să se confrunte cu un membru al familiei, un coleg de serviciu, un vecin sau altă persoană cu tulburare de personalitate?
3. Ați avut vreodată un client care să fie Ținta Culpabilizării unei persoane înalt-conflictuale: o persoană care în mod

intenționat sau neintenționat a încercat să îi distrugă viața? Dacă da, ce ați făcut să îl ajutați?
4. Ați fi deschis să aflați mai multe despre acest tip de personalitate din cărți sau articole pe care vi le-aș aduce eu?

Pentru că mulți terapeuți au experiență limitată cu aceste tipuri de personalitate, cel mai important lucru e să vă simțiți confortabil să vorbiți cu ei. A le adresa aceste întrebări vă poate ajuta să hotărâți cine vă poate ajuta cel mai mult pe baza situației voastre concrete, dar decizia finală ține de voi. Nu există un răspuns corect, pentru că se bazează pe situația voastră unică și pe sentimentele voastre.

AVOCAȚII

Avocații au de gestionat cazuri care implică personalități înalt-conflictuale și tulburări de personalitate, fără să își dea seama. Deși avocații au parte de mai puțină formare în problemele de sănătate mentală decât psihoterapeuții, e posibil să aibă mai multă experiență în încercările de a opri comportamentul înalt-conflictual folosind metode legale. Multe personalități înalt-conflictuale ajung să aibă de-a face cu sistemul juridic, pentru că dau în judecată o persoană pe care o învinuiesc pe nedrept pentru propriile probleme sau sunt permanent reclamați din pricina comportamentului lor nepotrivit față de ceilalți.

Majoritatea avocaților probabil s-au lovit de situații întrucâtva asemănătoare cu a voastră — dispute imobiliare, conflicte la locul de muncă, vătămări personale, cazuri de divorț și așa mai departe. Căutați un avocat care are experiență în acea zonă a dreptului care acoperă conflictele pe care le aveți cu personalitatea înalt-conflictuală. În mod ideal, cereți o recomandare din partea cuiva care a avut o experiență pozitivă cu un anumit avocat.

La fel ca în cazul psihoterapeuților, sugerez să consultați cel puțin trei avocați, fie pentru a vă reprezenta, fie pentru a vă oferi consultanță în vreme ce vă gestionați propriul caz. Înainte de a hotărî să vă gestionați propriul caz, luați în calcul dimensiunea cazului, complexitatea sa, gradul de dificultate al personalității înalt-conflictuale și dacă avocatul acesteia e un avocat negativ. Cu cât e mai dificil, mai amplu și mai complex cazul, cu atât e mai mare probabilitatea ca voi să aveți de câștigat din angajarea unui avocat. Iată aici câteva întrebări pe care le puteți adresa avocaților cu care vă întâlniți:

1. Ați mai avut vreodată de a face cu un caz ca al meu? Cum l-ați gestionat?
2. Ați mai gestionat vreodată un caz în care cealaltă parte să fi părut că are o tulburare de personalitate?
3. Ați mai avut vreodată un client care să pară că e Ținta Culpabilizării unei persoane înalt-conflictuale: o persoană care, în mod intenționat sau fără să își dea seama a încercat să îi distrugă viața? Dacă da, cum l-ați ajutat?
4. Ați fi deschis să aflați mai multe din cărți sau articole pe care vi le-aș aduce eu, sau din discuții cu profesioniști din domeniul sănătății mentale, care să fie familiarizați cu acest tip de personalitate despre care eu cred că este implicat în cazul meu?

La fel ca în cazul intervievării terapeuților, nu există un răspuns corect privitor la care e cea mai potrivită alegere în cazul vostru. Va trebui să hotărâți cu cine vă simțiți cel mai în largul vostru în ceea ce privește cunoștințele și capacitatea sa de a comunica și de a vă sprijini.

MEMBRII FAMILIEI ȘI PRIETENII

Mare parte din timp, membrii familiei și prietenii pot fi cea mai însemnată resursă de sprijin pentru a scăpa de o personalitate înalt-conflictuală. Totuși, trebuie să aveți grijă ca ei să acționeze mai curând ca avocați pozitivi de partea voastră și nu ca avocații voștri negativi. Țineți minte că emoțiile intense ale unei personalități înalt-conflictuale sunt contagioase pentru toate persoanele implicate de ambele părți ale unei dispute.

Deși intențiile lor sunt bune, prietenii și familia vor dori instinctiv să țină frâiele cazului, să vă spună ce să faceți, să se confrunte cu personalitatea înalt-conflictuală și cu avocații săi negativi. Anticipați intensitatea emoțiilor familiei și prietenilor voștri, născute din dorința de a vă ajuta, și dacă observați că se întâmplă așa ceva, învățați-vă familia și prietenii ce vă e de ajutor și ce nu. Spuneți-le cum să fie avocați pozitivi pentru voi și stabiliți frontiere clare care îi vor împiedica să devină avocați negativi, cum ar fi:

- Să vă ofere sprijin și încurajări, în loc să vă spună ce să faceți.
- Să vă informeze cu privire la resursele voastre — ca de pildă oameni, materiale de lectură, pagini de internet — și să vă sugereze propuneri pe care le-ați putea face; dar să fie înțelegători dacă nu le urmați pe toate (sau niciuna dintre ele).
- Să nu vorbească în numele vostru cu personalitatea înalt-conflictuală sau cu avocații ei fără aprobarea voastră.
- Să nu petreacă mult timp vorbind de rău personalitatea înalt-conflictuală și pe avocații ei în fața voastră, pentru că nu va face decât să vă îngreuneze sarcina de a gândi pozitiv și de a vă concentra asupra găsirii de soluții.

EXPLICAȚI TIPARELE

Parte dintre oamenii pe care îi abordați pentru a vă fi de ajutor nu vor vedea nimic greșit în comportamentul personalității înalt-conflictuale. Vă vor spune că reacționați exagerat sau că *voi* sunteți cauza reală a problemei. Nu încercați să vă certați cu ei, ci hotărâți dacă aceștia sunt oamenii pe care puteți conta pentru ajutor. Căutați-i pe aceia care vor înțelege și explicați-le tiparele comportamentului înalt-conflictual cu care aveți de a face, dar țineți minte că e mai bine să nu folosiți termenii de *tulburare de personalitate* sau de *personalitate înalt-conflictuală* până când nu sunteți familiarizați cu persoana. Multe persoane sunt descurajate de folosirea acestor termeni la început și vor crede că puneți etichete oamenilor sau că reacționați exagerat.

Odată ce v-ați hotărât de la cine puteți obține ajutor, explicați calm persoanei care sunt tiparele de comportament ale personalității înalt-conflictuale care vă fac rău. Luați primele trei cele mai problematice comportamente și explicați-le ca pe niște tipare care nu se pot opri fără ajutor din exterior. Dați trei sau patru exemple puternice pentru a demonstra cum se repetă fiecare comportament dăunător și cum vă face rău vouă sau altora. Vreți ca explicația voastră să îi alerteze față de tipare pe care e posibil să nu le fi observat când doar auziseră de un incident izolat.

Următorul exemplu aplică toate lecțiile învățate din ultimele capitole unei situații înalt-conflictuale care implică un avocat negativ și felul în care poate fi deturnată descriind trei exemple comportamentale-cheie unui avocat potențial-pozitiv.

ANGAJATUL UNIVERSITĂȚII

Angelica era de puțină vreme noul secretar al universității. Ea împărțea un birou cu supervizorul ei direct, dr. Rogers, care se ocupa de un program special. El era extrem de plăcut față de ceilalți, dar părea să sufere o schimbare de personalitate de câte ori ușa se închidea în spatele lui, exclamând: „Ți-am spus de o sută de ori să trimiți un bilet de mulțumire oamenilor care vizitează personal programul nostru din afara orașului", sau „Suntem unici! Trebuie să repeți mereu oamenilor acest lucru! De ce îți e atât de greu să înțelegi?" sau „Am de gând să întârzii mâine dimineață. Te rog să spui că sunt aici, dar sunt ocupat". Uneori Angelica îl auzea țipând remarce defăimătoare la telefon.

Tot acest comportament o angoasa pe Angelica. Ea nu știa niciodată ce urma să îi spună el, ci doar că probabil nu avea să fie foarte drăguț. Ei îi plăcea la universitate și o respecta și nu voia să riște să își piardă slujba reacționând, așa că a început o conversație cu unul dintre ceilalți membri ai personalului de pe același palier. L-a întrebat care era reputația supervizorului ei în universitate. „Ah, toată lumea crede că e grozav! Ba chiar scrie bilete personale de mulțumire tuturor vizitatorilor programului nostru din afara orașului. E mereu drăguț cu noi. Cred că va ajunge departe în această școală. De ce întrebi?"

Angelica a spus că era doar curioasă. Se întreba dacă mai știa și altcineva cum era cu adevărat în spatele ușilor închise. Dacă știau, nu vorbeau despre aceste lucruri. Dată fiind reputația lui la școală, se gândea că poate avea ceva de împărțit cu ea.

Apoi, Angelica se întâlni cu soția dr.-ului Rogers. Când o prinse singură pe Angelica, ea spuse: „Știu că probabil nu e ușor să lucrezi pentru soțul meu. Dar să nu îndrăznești să îl vâri în necazuri. Avem nevoie de acest salariu și sperăm că va avansa în administrație într-un an, doi." Angelica se simțea prinsă într-o capcană.

Dr. Rogers părea să aibă o personalitate înalt-conflictuală, pentru că o trata pe Angelica ca pe o Țintă a Culpabilizării, iar discuția privată cu soția lui sugera că îi mai tratase și pe alții, înainte, la fel — probabil și pe ea. El îi ceruse Angelicăi să fie avocatul lui negativ acoperindu-l atunci când ajungea cu întârziere la birou. Încerca să dea o impresie superioară despre el însuși și despre programul său; și era arogant și insultător — cel puțin față de Angelica.

Angelica poate să caute sprijin folosind metodele de a face față unei personalități înalt-conflictuale. Mai întâi, are nevoie de ajutor. Așadar, de la cine poate primi ajutor?

Ar trebui să stea de vorbă cu șeful supervizorului ei? Ar trebui să se adreseze departamentului de resurse umane? Ar trebui să se plângă de hărțuire supervizorului dr.-ului Rogers? Ea avea un văr care lucra în altă parte a campusului și a luat hotărârea de a sta de vorbă cu el.

„Nu cred că ar trebui să faci nimic, îi spuse vărul ei. Ești prea sensibilă. Am auzit vorbindu-se despre el și toată lumea crede că va ajunge departe în această școală. În plus, dacă toată lumea îl place, îți va face mai mult rău să spui ceva. Îți sugerez să suporți și să mergi mai departe."

Angelica se simțea nebună. Oare se putea pune cineva în locul ei? Nu mai cunoscuse pe nimeni atât de dificil precum dr. Rogers. Așa cum am discutat, e ceva foarte întâlnit atunci când avem de a face cu o personalitate înalt-conflictuală. Pentru că personalitățile înalt-conflictuale adesea arată bine privite din afară, oamenilor le va fi dificil să creadă reclamațiile voastre.

„Dar iată altă idee", i-a spus vărul ei. „Majoritatea universităților au un mediator în campus, iar discuția cu el e confidențială și el te poate ajuta sau îți poate spune cu cine să vorbești. Cred că avem și aici un asemenea birou".

Înainte de a merge la biroul mediatorului, Angelica se hotărî să își pună ordine în gânduri, așa încât persoana cu care avea să vorbească să înțeleagă că se confrunta cu o problemă serioasă. E

de remarcat că Angelica trebuia să aleagă trei tipare din comportamentele dr.-ului Rogers, cu trei exemple pentru fiecare, pentru că prea multe ar fi copleșit persoana și prea puține nu ar fi reușit să transmită severitatea comportamentului personalității înalt-conflictuale. Aproximativ trei exemple ajută să demonstrezi că există un tipar, fără a oferi excesiv de multă informație, așa încât persoana să fie copleșită. Iată aici tiparele pe care le-a descris.

Primul tipar de comportament: *Are izbucniri frecvente și bruște de furie, în timpul cărora îmi adresează remarce disprețuitoare.* Apoi a notat exemplele cele mai grave, inclusiv unde și când au avut loc (pentru a demonstra că memoria ei era credibilă și pentru a ușura sarcina mediatorului de a și le aminti).

Al doilea tipar de comportament: *Își asumă munca mea, de parcă ar fi făcut-o el însuși.* A dat exemplul cu biletele de mulțumire și alte două exemple.

Al treilea tipar de comportament: *Prezintă o imagine falsă a lui însuși ca fiind o persoană drăguță, în timp ce în culise se poartă mizerabil cu mine.* A dat două exemple ale comentariilor pe care el le făcea față de ea despre oameni pe la spatele lor, ca și momentul când soția sa a vorbit cu ea, pentru a arăta că, probabil, asemenea scene aveau loc și acasă.

Când a vorbit cu mediatoarea, ea a înțeles pe deplin situația: „Am mai avut câteva asemenea cazuri, așa că știu cum e să ai de a face cu o potențială personalitate înalt-conflictuală. Haideți să analizăm ce opțiuni aveți..."

Angelica s-a simțit atât de ușurată că a găsit pe cineva care înțelegea personalitățile înalt-conflictuale și pe avocații lor negativi. Deși mediatoarea nu a putut rezolva situația, i s-au oferit câteva posibile moduri de acțiune, iar ea nu s-a mai simțit atât de singură.

TREI TEORII DESPRE O SITUAȚIE ÎNALT-CONFLICTUALĂ

În exemplul anterior, Angelica a reușit să găsească ajutor pur și simplu prezentându-i unui avocat pozitiv tiparul dr.-ului Rogers de comportament negativ. Dar dacă un potențial avocat pozitiv are nevoie să fie convins, ajută să îi explicați cele trei teorii cu privire la orice situație înalt-conflictuală. Când oamenii au doar o perspectivă asupra lucrurilor — fie că e a voastră sau a personalității înalt-conflictuale — adesea se înșală. Iată cele trei teorii pe care le puteți prezenta unui potențial avocat pozitiv, pentru a reduce riscul ca persoanele înalt-conflictuale să vă învinovățească pe nedrept:

1. Persoana B spune că Persoana A are un tipar de comportament negativ și e adevărat. Persoana A e probabil o personalitate înalt-conflictuală.
2. Persoana B spune că Persoana A se poartă rău, dar Persoana A nu se poartă rău cu adevărat, ci Persoana B e aceea. Probabil pentru că Persoana B își proiectează propriile gânduri negative, sentimente, și/sau comportament asupra Persoanei A. Persoana B e probabil o personalitate înalt-conflictuală, iar Persoana A cel mai probabil nu e.
3. Atât Persoana A, cât și Persoana B se poartă nepotrivit. Ambele sunt probabil personalități înalt-conflictuale.

În realitate, ar trebui să ținem cont de toate aceste trei teorii ori de câte ori cineva ne spune că altcineva se poartă nepotrivit. Toate aceste trei teorii arată asemănător la suprafață, pentru că toate implică emoții înalt-conflictuale. Când tragem pripit o concluzie, riscăm să înțelegem greșit. E adevărat în mod special în privința personalităților înalt-conflictuale, pentru că ele sunt

preocupate să îi învinovățească pe ceilalți și pentru că emoțiile lor înalt-conflictuale sunt contagioase și, prin urmare, foarte convingătoare.

Explicând aceste lucruri cuiva și prezentându-le cele trei argumente pentru fiecare dintre cele trei teorii, e posibil să le deschideți mintea către posibilitatea ca voi să fiți Ținta Vinovăției unei personalități înalt-conflictuale și nu invers. Mare parte din munca mea de avocat a fost să îi conving pe ceilalți că persoana pe care o reprezint eu e o Țintă a Culpabilizării inocentă și că are nevoie de protecție, iar uneori procesul a durat luni sau chiar ani. Fiți răbdători și tenace.

Cheia este să deschideți mințile celor care iau decizii, potențialilor „avocați" sau altor persoane implicate, așa încât toată lumea să ia în calcul cazul conform celor trei teorii. Odată ce li se deschide mintea, va deveni mai ușor pentru ei să se concentreze asupra dovezilor pentru și împotriva fiecărei teorii și să înțeleagă ce se petrece cu adevărat. Următorul exemplu aplică raționamentul celor trei teorii unei situații de pretinsă violență domestică.

FAMILIA

Carolyn sună la poliție și spune că Kevin, iubitul ei și tatăl copilului lor de doi ani, o lovise. Poliția ajunge și Kevin spune că n-a atins-o niciodată. În schimb, el spune că ea s-a lovit singură de zid pentru a-și provoca o vânătaie, pentru a-l izgoni din casă. Era furioasă pe el pentru că nu voia să îi dea bani să își cumpere droguri. Poliția trebuie să hotărască pe cine să creadă și dacă să dea afară pe cineva din casă — și asta foarte rapid.

Ce poveste e de crezut? V-ați trezit crezând în mod automat versiunea lui Carolyn sau pe cea a lui Kevin? Dacă da, sunt șanse mari să fi greșit. Se cheamă *tendință către confirmare.* Aceasta

înseamnă că sunteți predispuși să credeți o teorie și, prin urmare, e probabil să încercați să v-o dovediți și să rataţi toate dovezile care indică adevărul.

În schimb, folosiți abordarea celor trei teorii și căutați tipare de comportament care confirmă sau infirmă fiecare dintre teorii. De pildă, are Kevin un istoric de violență domestică? Poliția îi poate verifica rapid cazierul. Oare Carolyn are un istoric de consum de droguri? Poliția ar putea căuta urme de ace sau cicatrici pe trupul ei; sau i-ar putea cere lui Kevin dovezi cu privire la consumul ei de droguri, cum ar fi dosare medicale sau rețete pentru medicamente. De dragul siguranței, mai ales a copilului, putem remarca beneficiile căutării unui tipar de comportament. Conștientizarea personalității se poate dovedi extrem de utilă în acest caz.

Sigur, deja probabil luați în calcul și scenariul în care ambii au un istoric de comportament nepotrivit. Dar nu puteți presupune așa ceva, am întâlnit multe cazuri în care o femeie abuzată fusese acuzată în mod fals de consum de droguri. Toate cele trei teorii trebuie luate în calcul, altminteri cei care iau decizii pot ajuta persoana greșită — și în cazul de față, pot risca viața unui copil.

Din păcate, uneori, poliția, terapeuții, avocații, judecătorii și alte persoane care iau decizii nu iau în calcul pe deplin toate cele trei teorii și greșesc.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

A face față unei persoane înalt-conflictuale presupune adesea ca Ținta Culpabilizării să ceară ajutorul din partea celorlalți pentru a se elibera pe deplin de o persoană sau de o situație. Aceasta, mai ales pentru că personalitățile înalt-conflictuale recrutează foarte rapid avocați negativi și se bucură de sprijinul lor. Totuși, a primi ajutor pentru a face față unei personalități

înalt-conflictuale presupune a explica tiparele lor derutante de comportament, complicate de faptul că personalitățile înalt-conflictuale își pot face Țintele Culpabilizării să pară ele însele problema — singura problemă.

Prin urmare, e important să le cerem celorlalți să țină cont de cele trei teorii valabile pentru orice situație de conflict și să le arătăm dovezile și argumentele pentru fiecare în parte. Spuneți-le că ați aflat de curând de *conștientizarea personalității* și demonstrați-le că trei tipare de comportament, însoțite de trei dintre cele mai grave exemple care ilustrează fiecare tipar, arată că ați devenit Ținta unei persoane înalt-conflictuale. Țineți minte:

CEI TREI 3:
3 Teorii, 3 Tipare, 3 Exemple pentru fiecare

Nu vă pierdeți timpul și energia emoțională încercând să îi convingeți pe cei care nu vor să vă înțeleagă situația sau care vă învinovățesc pentru circumstanțele în care vă aflați. Nu e vina voastră și veți obosi repede să încercați să îi aduceți de partea voastră. Multor oameni le lipsește capacitatea de a conștientiza trăsăturile de personalitate sau li se poate părea greu să fie de partea voastră sau pot fi ei înșiși personalități înalt-conflictuale. Încercați să nu luați personal lipsa lor de sprijin. În schimb, folosiți-vă energia încercând să găsiți oameni care să vă asculte și să vă înțeleagă.

Capitolul 11
Teoria cu privire la personalitățile înalt-conflictuale

Mai devreme sau mai târziu, oamenii mă întreabă: De ce există personalități înalt-conflictuale? Și de ce numărul lor pare să fie din ce în ce mai mare în societate? Mi s-au adresat aceste două întrebări de sute de ori și mă gândesc la ele de aproape douăzeci de ani. În acest capitol, voi face tot ce pot ca să răspund la ele în context istoric și am să ofer propria mea interpretare cu privire la ce înseamnă pentru viitorul societății noastre — puse laolaltă, constituie ceea ce eu numesc *teoria cu privire la* personalitățile înalt-conflictuale.

Așadar, dacă aceste cinci tipologii sunt atât de distructive, de ce mai există? Credința mea este că „arhitectura" unui creier înalt-conflictual care provoacă astfel de comportamentele extreme a fost, la nivel istoric, o comoară pentru societate în vreme de război, dar poate fi perturbatoare în civilizațiile pașnice. Prevalența lor pare să sporească sau să scadă de-a lungul istoriei pe baza gradului de organizare sau dezorganizare a societății într-un anumit moment. În momentele de revoltă socială, pare că asistăm la o creștere a numărului de personalități

înalt-conflictuale. De exemplu, acum are loc o astfel de creștere, parțial pentru că trăim vremuri de schimbări tehnologice și sociale rapide, care sunt exacerbate de o uriașă cultură mass-media, care se concentrează asupra imaginilor de comportamente negative, înalt-conflictuale. Mass-media se concentrează asupra acestor imagini și comportamente negative pentru a vă capta atenția, dar, de asemenea, învață noile generații că acesta e comportamentul relațional normal. Pentru unii, aceste modele provenite din mass-media sunt integrate în mod rigid personalității lor — o personalitate înalt-conflictuală.

DOUĂ EMISFERE ALE CREIERULUI

Pentru a putea urmări teoria privind personalitățile înalt-conflictuale, avem nevoie mai întâi să înțelegem că personalitățile înalt-conflictuale și tulburările de personalitate de regulă merg mână în mână. E o conexiune importantă, despre care majoritatea angajatorilor și juriștilor nu au idee.

Așa cum discutam mai devreme, această legătură explică acest tip de gândire totul-sau-nimic, emoțiile negestionate, tendința de a-i învinovăți pe alții pentru problemele lor și comportamente extreme — toate fiind trăsături ale tulburărilor de personalitate. Apoi am aflat că persoanele înalt-conflictuale și cele cu tulburări de personalitate împărtășesc, de asemenea, o similaritate biologică esențială.

Acum câțiva ani am luat parte la un seminar de două zile pentru psihoterapeuți despre comunicarea „emisferei drepte a creierului" cu dr. Allan Schore, psihiatru și neuro-cercetător la UCLA*.

* Allan Schore este autorul a mai multe cărți din care sunt extrase aceste informații, în principal *The Science or Art of Psychotherapy (*New York: W.W. Norton, 2012).

După acel seminar, cercetând în continuare chestiunea creierului, anumite lucruri privitoare la comportamentul înalt-conflictual au început să capete sens.

Toți oamenii au două sisteme fundamental diferite de rezolvare a conflictelor, fiecare dintre ele activând o parte diferită a creierului nostru:

- Una pentru acționarea rapidă în situații de criză, care ne poate salva viața.
- Cealaltă — pentru analiza problemelor în detaliu și pentru găsirea mai multor soluții posibile.

Creierul relațional (CR): Acest prim sistem defensiv, protector, pare să fie cel mai activ în emisfera noastră dreaptă. Această parte a creierului e mereu atentă la relația noastră cu mediul nostru imediat, pentru a identifica orice posibile amenințări sau crize potențiale. Acestea includ pericolele fizice, dar și pe cele sociale, cum ar fi tonul, expresiile faciale sau gesturile amenințătoare.

De fapt, dr. Schore a explicat că emisfera dreaptă a creierului are mai mulți neuroni conectați la corpurile noastre decât emisfera stângă. Așa că atunci când avem un instinct sau luăm o decizie instinctuală, cel mai probabil ne folosim emisfera dreaptă. Aceasta ne ajută să acționăm într-o fracțiune de secundă, dacă e nevoie, pentru a evita un pericol.

Creierul logic (CL): Prin contrast cu acțiunea rapidă a creierului drept, emisfera stângă a creierului pare să fie responsabilă de procesul nostru de rezolvare de probleme. Aceasta include analiza detaliilor, a alternativelor, planificarea viitorului. Sigur, acest tip de gândire este mai lent, dar mult mai corect.

COLABORAREA

În general, emisferele dreaptă și stângă colaborează îndeaproape, oamenii trecând rapid de la un tip de gândire la altul. Dr. Schore a spus că în majoritatea timpului emisfera noastră stângă ne domină gândirea, dar într-o situație de criză, emisfera dreaptă preia rapid frâiele pentru a ne proteja și a ne apăra. Totuși, când unul dintre tipurile de gândire ale unei emisfere e dominant și demonstrează mai multă activitate cerebrală, cealaltă rămâne la rândul ei întrucâtva activă. Prin urmare, cum de colaborează atât de bine?

Răspunsul rezidă în „puntea" dintre emisfere, corpul calos. De regulă, are între două sute până la trei sute de milioane de neuroni și conectează emisfera stângă cu cea dreaptă. Pentru majoritatea oamenilor, această conexiune funcționează lin. Dar dacă nu funcționează?

Potrivit unui studiu derulat de Martin Teicher și de colegii săi de la Universitatea Harvard*, copiii abuzați în mod repetat aveau corpul calos mult micșorat, vătămat. Aceasta le îngreunează sarcina de a face rapid trecerea de la modul rezolvare de probleme la modul de criză și înapoi. Așa că acum sunt bine, iar în clipa imediat următoare sunt furioși fără motiv și devin complet nerezonabili.

Studiul sugerează că acest corp calos afectat poate fi una dintre cauzele tulburărilor de personalitate borderline la adulți, mulți dintre ei demonstrând dificultăți de comunicare între emisfera dreaptă și cea stângă revelate și în alte studii de cercetare. Aceasta ar explica de ce oamenii cu această tulburare trăiesc schimbări de dispoziție atât de frecvente: de la a fi extrem de prietenoși și logici, la a fi extrem de furioși și irațională

* Martin Teicher, „Scars That Won't Heal: The Neurobiology of Child Abuse", *Scientific American 286, nr.3 (2002): 68–75.*

și invers — uneori într-un interval de câteva minute. Această distrugere poate fi provocată de stresul abuzului fizic, sexual, verbal, de neglijență, sau chiar de copilăria petrecută într-o zonă de război.

De fapt, cercetările lui Teicher arată că un corp calos redus în dimensiuni poate ajuta un copil să supraviețuiască până la vârstă adultă într-un mediu periculos. Cu un corp calos mai mic, copilul reacționează mai rapid în scopuri de supraviețuire într-o zonă de război sau într-un mediu abuziv, în loc să piardă timp prețios analizând o situație de conflict. Sigur, o reacție imediată la stres — cum ar fi o reacție puternică de tip luptă sau fugă — nu funcționează prea bine într-un mediu pașnic, adult, cum ar fi un loc de muncă.

Veștile bune sunt că un tratament adecvat, cum ar fi terapia dialectică comportamentală, poate consolida corpul calos, pe măsură ce persoana deprinde abilitățile practice de a-și calma emoțiile și stresul, și drept rezultat, poate construi mai multe conexiuni în corpul calos de-a lungul timpului.

Ținând cont că personalitățile înalt-conflictuale au tendința de a coincide cu tulburările de personalitate, aceste cercetări și altele asemănătoare explică de ce multe persoane cu tulburări de personalitate înalt-conflictuale folosesc o logică defectuoasă în situații stresante. Mai explică și de ce e mai bine să încercăm să calmăm personalitățile înalt-conflictuale mai întâi prin conectare, apoi prin analiză, reacție și stabilirea limitelor. Dacă începeți agresiv, sau încercând să le declanșați un insight cu privire la propriul comportament, *comunicați cu „emisfera greșită"*, care declanșează o reacție impulsivă de tipul luptă-sau-fugi la personalitatea înalt-conflictuală și înrăutățește lucrurile. Metoda CARS despre care am discutat mai devreme a fost dezvoltată în parte pentru a anticipa reacția impulsivă a creierului unei personalități înalt-conflictuale și pentru a o calma suficient încât să ajungă la creierul logic, analitic, al acesteia.

ADN-UL SOCIAL

Dar ce se poate spune despre modul în care oamenii deprind normele sociale? În funcție de tipul de cercetător cu care stăm de vorbă și de tulburarea de personalitate despre care discutăm, o tulburare de personalitate poate fi între între 40% și 80% înnăscută. Cercetătorii din domeniul personalității spun că ne naștem cu anumite trăsături de personalitate predefinite, care apoi sunt consolidate sau slăbite de experiența noastră de viață. Natură versus cultură.

De pildă, cele cinci tipuri de personalitate înalt-conflictuală par să fie semnificativ influențate sau exacerbate de experiențe negative de viață, mai ales în timpul copilăriei timpurii, atunci când are loc dezvoltarea constantă a creierului. De exemplu, în copilăria timpurie, „atașamentul" dintre un copil și părinții săi poate face o diferență enormă pe tot parcursul vieții sale. Dacă atașamentul e nesecurizant (părintele nu alină îndeajuns bebelușul și nu îi dă voie să exploreze în ritmul său), atunci copilul va face față agățându-se, pierzând interesul pentru părinte sau temându-se de părinte. Aceste metode timpurii de coping sunt factori de risc pentru dezvoltarea tulburărilor de personalitate la vârstă adultă, în funcție de alte experiențe de viață pozitive sau negative din timpul copilăriei.

Dacă au fost abuzuri, sau copilului i se insuflă o stimă de sine excesivă, există un risc ridicat de dezvoltare a unor tulburări de personalitate, mai ales dacă acel copil s-a născut deja cu unele dintre aceste trăsături.

Pe de altă parte, tulburările de personalitate antisociale par să fie înnăscute în proporție mai mare decât celelalte tulburări, mediul jucând astfel un rol neînsemnat în dezvoltarea unei tulburări de personalitate. Aceasta înseamnă că persoanele cu această tulburare sunt cele mai puțin probabil să sufere schimbări la vârstă adultă și pot fi cele mai puțin înclinate să le pese dacă îi rănesc sau nu pe ceilalți.

De ce se nasc astfel? Pare că oamenii cu tulburări de personalitate și personalități înalt-conflictuale au fost mereu prezenți de-a lungul istoriei consemnate. E posibil să fie parte a bazinului genetic dintr-un motiv serios, altminteri nu ar fi supraviețuit atâta vreme. Iată ce cred eu despre toate acestea.

Conform antropologilor, ființele omenești se află aici de aproximativ 150 000-200 000 de ani, dotați cu actuala capacitate a creierului*. Totuși, abia acum 75 000 de ani oamenii au dezvoltat limbile vorbite**. E binecunoscut că abia acum 5000 de ani am inventat scrisul. Așadar, vreme de jumătate din istoria omenirii — prima sa jumătate — am comunicat nonverbal. Probabil prin mormăieli și gesturi și expresii faciale.

Chiar și azi, majoritatea oamenilor sunt de acord că mesajele nonverbale reprezintă 90% din comunicarea noastră. Dat fiind că emisfera dreaptă a creierului pare să gestioneze mare parte din comunicarea noastră nonverbală, oamenii care au expresii mai puternice ale emoțiilor și comportamente agresive ne pot capta mai ușor atenția și ne pot manipula mai lesne, chiar și în vremurile moderne, în ciuda accesului la istoria scrisă și la metode de rezolvare a problemelor. Prin urmare, trăsăturile extreme manifestate de personalitățile înalt-conflictuale sunt, în anumite situații, trăsături superioare pentru supraviețuire și succes.

Personalități din timpul războiului? Personalitățile înalt-conflictuale e posibil să servească unui scop în vreme de război. Să ne gândim puțin:

---

* Rob deSalle și Ian Tattersall, *Human Origins. What Bones and Genomes Tell us About Ourselves* (Number Thirteen: Texas A&M University Anthropology Series, D. Gentry Steele, ed.).

** Carl Zimmer, „Monkeys Could Talk, but They Don't have the Brains for It", *New York Times*, 9 decembrie 2016. Acest articol citează cercetători care afirmă că evoluția vorbirii umane a venit în principal din schimbări la nivelul aparatului fonator, care îngăduie limbii să se miște înainte și înapoi înspre gât. „Abia în urmă cu 75 000 de ani au fost găsite fosile ale omului modern cu un asemenea aparat fonator."

Personalitățile înalt-conflictuale **antisociale:** acestea sunt luptătorii, cei care pot să lupte fără conștiință. Multora dintre ei le face plăcere să facă rău altora — uneori chiar să ucidă. Ar face *orice* să îi domine pe ceilalți și sunt extrem de defensivi cu cei care încearcă să îi domine. Își asumă riscuri și au impulsul de a căuta aventura, chiar dacă le pune viața în pericol. Sunt cei care v-ați dori să lupte în tabăra voastră în orice bătălie intensă pe viață și pe moarte. Mai sunt și persoane extrem de promiscue, care pot revitaliza populația după un război.

Personalitățile înalt-conflictuale **narcisice:** Acestea sunt liderii — cei care își doresc să fie priviți ca fiind superiori tuturor celorlalți. Pot fi extrem de fermecători și de persuasivi, convingându-i pe ceilalți să îi urmeze și să creadă în planurile lor. Se bucură să își trateze dușmanii cu dispreț și insulte publice, dar îi flatează pe cei care se află de partea lor cu laude și atenție. Pot fi foarte seducători, atât politic, cât și sexual. Aceste trăsături pot spori numărul celor care îi urmează și îi pot convinge pe oameni să aibă încredere în ei. Sunt cei mai potriviți ca lideri revoluționari, pentru că se percep pe ei înșiși ca fiind superiori statu quo-ului sau regulilor existente, legilor și instituțiilor. Dar, în general, nu sunt buni la construit societăți sau organizații pașnice după o revoluție. Așa cum menționam mai devreme, ofițerii FBI care se ocupă de profiluri ale infractorilor spun că mulți lideri teroriști au acest tip de personalitate. A răsturna o ordine socială poate să fie necesar pentru progres în anumite situații, dar nu și în altele, așadar acești lideri narcisici sunt înlăturați pe timp de pace.

Personalitățile înalt-conflictuale **borderline:** Acestea sunt persoanele protectoare ale relațiilor — la extrem. Sunt foarte legați de copii și de parteneri. Probabil că sunt cei mai buni supraviețuitori în vreme de război, pentru

că își protejează cu patimă familiile împotriva oricăror amenințări exterioare. Pot deveni extrem de geloase, uneori chiar violente pentru a-și proteja căminul și comunitatea. În calitate de soți, e posibil să încerce să își „protejeze" partenerele, dominându-le fizic și controlându-le. Ca soții, pot fi foarte vigilente în ceea ce privește infidelitățile soților și pot menține un control strict asupra copiilor, pentru a-i păstra în preajmă. E posibil ca acest comportament să ajute familiile să supraviețuiască amenințărilor exterioare.

Personalitățile înalt-conflictuale **paranoide:** Aceste personalități sunt extrem de suspicioase cu toată lumea. E posibil să detecteze inamicii sau posibile trădări înaintea tuturor. Sunt atenți la conspirații înăuntrul sau în afara comunităților lor. Țin minte ofensele trecute și sunt ranchiunoși, ceea ce poate fi de ajutor în prinderea trădătorilor.

Personalitățile înalt-conflictuale **histrionice:** Aceste personalități sunt foarte dramatice și reacționează la evenimente minore și comportamente sociale nepotrivite. Excelează în captarea și menținerea atenției oamenilor. Pot să îi atragă pe toți în poveștile lor și în momentele lor de criză. Pot domina distragerile individuale dintr-o familie sau comunitate, aducând pe toată lumea împreună, să audă veștile lor alarmante. Aceasta ar putea ajuta comunitatea să supraviețuiască.

Putem vedea cum fiecare dintre aceste tulburări de personalitate înalt-conflictuală pot să fi fost de ajutor în supraviețuirea familiilor și comunităților omenești, încă dinainte de apariția limbajului vorbit sau scris. Cu alte cuvinte, e posibil să fie considerate „tulburări" doar în societățile moderne civilizate, acolo unde nu există războaie sau alte tulburări sociale care se petrec în viața de zi-cu-zi: de fapt, capacitatea și dorința de a gestiona

și a limita personalitățile înalt-conflictuale poate fi semnul unei civilizații de succes.

INFLUENȚE CULTURALE

Așa cum menționam la începutul acestui capitol, cred că influențele culturale joacă, de asemenea, un rol important în crearea personalităților înalt-conflictuale. În cartea lor, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement,* Jean Twenge și W. Keith Campbell susțin că dezvoltarea personalității este influențată mai tare de deceniul nașterii decât de familia în care ai crescut*. N-aș merge atât de departe, pentru că eu cred că influențele familiale sunt mai importante, pe baza experienței mele de terapeut. Dar influențele culturale pot, într-adevăr, să fie foarte puternice.

E ușor de remarcat, dacă facem o comparație între oameni născuți în anii 1920 și cei născuți în anii 1980. Primul grup e cunoscut de către mulți drept generația „măreață". Ei au traversat Marea Criză și cel de-al Doilea Război Mondial. Erau educați să-și poarte de grijă unul altuia: cu un șomaj situat la 25%, pierderi de case, cantități limitate de hrană disponibile, era o epocă a generozității și a sacrificiului. Familia, comunitatea și națiunea erau cauze mai importante cărora toți se dedicau. Nici măcar nu le plăcea să vorbească despre ei înșiși. Toate acestea au devenit parte a personalității lor, ca generație.

Pe de altă parte, persoanele născute din anii 1980 până spre 2000, „milenialii", sunt prima generație care a crescut cu computere personale. Pentru mileniali, a petrece timp de unii singuri cu numeroase echipamente electronice e ceva firesc și excelarea în

* Jean M. Twenge și W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York: Free Press, 2009).

folosirea acestor echipamente e ceva extrem de valorizat de societate, dar și de economie. A avea grijă de tine însuți și de succesul tău individual a devenit o prioritate culturală. (Sigur, această tendință către focalizarea asupra propriei persoane a început în anii 1960 și 1970 cu generația baby-boomers, după ce planificarea familială și familiile mici au devenit o normă culturală).

Începând cu anii 1970, starurile rock, starurile de cinema, cele din zona sportului și miliardarii au devenit oamenii cei mai admirați cultural. Drepturile și libertățile individuale au devenit punctul maxim de concentrare a energiilor politice ale oamenilor — atât a celor de dreapta, cât și a celor de stânga.

Când un grup social era mai important decât individul, existau o seamă de constrângeri sociale și critici la adresa comportamentului înalt-conflictual. Acum, indivizii înalt-conflictuali au mai puține constrângeri, acțiunile lor atrag succes financiar și putere politică. Când aceste comportamente nu sunt limitate ci, din contră, sunt prețuite, se vor înmulți.

În ceea ce privește tulburările de personalitate, toate cele cinci personalități înalt-conflictuale par să fie în creștere. Studiul NIH la care am făcut trimitere pe tot parcursul cărții arată că numărul cel mai mare de tulburări de personalitate se găsește în rândul tinerilor (20-29 de ani) și cel mai scăzut în rândul vârstnicilor (65 și peste)*. Dat fiind că personalitățile sunt destul de stabile pe parcursul unei vieți, mi se pare că acesta este rezultatul unei creșteri a tulburărilor de personalitate la nivelul societății, fiecare categorie de vârstă având parte de mai multe.

De ce? Potrivit teoriei mele, cultura noastră este cea care predă comportamentele specifice tulburărilor de personalitate, prin expunerea excesivă a acestora în mass-media ultimilor douăzeci de ani. Începând cu anii 1990, televiziunea prin cablu și internetul (și pierderea presei scrise) au escaladat aspectul emoțional al știrilor 24/7 și al dramelor din ce în ce mai extreme,

* B.F. Grant, D.S. Hasin et al., p. 952.

care subliniază comportamentul nepotrivit pentru a ne capta atenția. În vreme ce pentru adulți e distractiv, pentru copii e un antrenament social. Dacă ați ateriza brusc pe Terra și v-ați uita la programele noastre de știri, ați crede că lumea e în război peste tot — chiar dacă e cea mai pașnică epocă din istoria consemnată*. Atunci, de ce avem de a face cu o creștere a numărului de personalități înalt-conflictuale în vremuri de pace relativă?

Personalități perturbante? Personalitățile înalt-conflictuale pot uneori să servească unui scop pe timp de pace. Personalitățile înalt-conflictuale ne captează atenția și îi pot determina pe oameni să perturbe ordinea existentă, atunci când *pare* că există prea multă instabilitate sau rigiditate socială. E posibil să traversăm propria noastră perioadă conflictuală social, pentru că anumite părți din societatea noastră au devenit prea rigide (inegalitatea veniturilor, mobilitatea redusă în ierarhia socială, reglementările guvernamentale etc) și alte părți pot fi prea instabile (internetul, violența armată, războaiele din Orientul Mijlociu etc).

De pildă, auzim adesea despre companii din domeniul tehnologiei care „perturbă" companiile și industriile cu tradiție. Parte dintre liderii acestor companii au fost considerați personalități înalt-conflictuale, mai ales de tipul narcisic. Acești lideri sunt revoluționari, își aduc în față ideile și comportamentele lor extreme pentru a schimba felul în care facem lucrurile — uneori spre bine, alteori spre rău.

Un exemplu de marcă a fost Steve Jobs, care era bine-cunoscut în Sillicon Valley pentru gândirea sa de tipul totul-sau-nimic, emoțiile negestionate, comportamentul extrem și tendința de a căuta Ținte ale Culpabilizării, pe care le concedia dintr-un impuls, la care țipa într-o convorbire telefonică sau pe care le umilea în public**. A reușit să perturbe multe zone ale industriei

---

* Steven Pinker, *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined* (New York: Viking, 2011).

** Robert Sutton, *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't* (New York: Warner Business Books, 2007).

(calculatoare, muzică, telefoane mobile, fotografie etc) în moduri despre care mulți oameni au spune că au fost benefice, pentru că cei din jurul său au știut să ia ce era mai bun din gândirea și aptitudinile sale, limitându-i comportamentele extreme*.

Sigur, nu orice personalitate înalt-conflictuală va fi la fel de utilă societății cum a fost Steve Jobs. O cultură înalt-conflictuală va produce mai multe personalități înalt-conflictuale, atât bune cât și rele, așadar devine esențial să ne educăm cu privire la principiile conștientizării personalității, pentru a supraviețui prezentului și viitorului.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Națiunile, comunitățile, familiile și indivizii trebuie să fie vigilenți cu privire la personalitățile înalt-conflictuale și să încerce să obțină un echilibru de stabilitate și flexibilitate în relațiile cu alții. Cu suficiente reguli și legi, multe persoane cu personalități înalt-conflictuale pot fi gestionate suficient și pot contribui productiv la societate. Dar, pentru aceasta, e nevoie de o conștientizare a personalității pe scară largă.

E important, de asemenea, să abordați conștientizarea personalității cu empatie. Persoanele înalt-conflictuale pot să se fi născut astfel sau să fi deprins tiparele de comportament din copilării abuzive sau prea indulgente și de la cultura noastră mass-media contemporană „înalt-conflictuală". Ei n-au ales să aibă probleme de personalitate și aceste probleme le distrug și lor viețile, în egală măsură ca pe ale celorlalți. Totuși, aceste tipare de personalitate sunt foarte adânci și rezistente la schimbare. Cred că,

* Pentru o analiză a felului în care cei din preajma lui Steve Jobs au folosit metoda CARS, vezi Bill Eddy și L. Georgi DiStefano, *It's all Your Fault at Work: Managing Narcissists and Other High-Conflict People* (Scottsdale, AZ: Unhooked Books, 2015).

cu cât sunt oamenii mai educați cu privire la personalitățile înalt-conflictuale, cu atât mai pașnice vor fi viețile noastre sociale și personale.

Aceasta este teoria cu privire la personalitățile înalt-conflictuale! Cel puțin, până acum.

Capitolul 12
Conștiința de sine

Pentru a rezuma această carte și a vă ajuta să țineți minte principiile sale cheie, vreau să păstrez lucrurile simple: în ultimii câțiva ani, am predat un curs intensiv la Facultatea de drept privitor la gestionarea persoanelor înalt-conflictuale aflate în dispute juridice. Într-un an, unii dintre studenții mei au vrut să știe acel termen unic care rezuma diferența cea mai importantă dintre personalitățile înalt-conflictuale și toți ceilalți, așa încât să se asigure că nu deveneau ei înșiși persoane înalt-conflictuale. După o serie de discuții, am căzut de acord că acea sintagmă ar trebui să fie *conștiința de sine*. În acest ultim capitol vreau să subliniez două tipuri de conștiință de sine:

1) Conștiința de sine care vă ajută să detectați personalitățile înalt-conflictuale;
2) Conștiința de sine care vă ajută să vă rafinați propria personalitate.

DIFERENȚA ESENȚIALĂ

Oamenii ale căror personalități nu sunt tulburate își analizează permanent acțiunile, învățând din experiențele lor și

schimbându-și corespunzător comportamentul. Ei pun întrebări de tipul: „Oare cu ce am greșit de am primit acest răspuns?" și „Ce ar trebui să fac diferit data viitoare?" Acestea sunt reacții sănătoase, conștiente de sine, iar a ne pune aceste întrebări ne ajută să ne înțelegem între noi. Acest al doilea tip de conștiință de sine, care ne ajută să ne rafinăm comportamentul și personalitățile, este motivul pentru care ființele umane pot supraviețui aproape oriunde în lume, alături de aproape orice altă ființă umană. Conștiința de sine este esențială pentru supraviețuirea și succesul nostru colectiv.

Dar persoanele înalt-conflictuale și toți oamenii cu tulburări de personalitate duc lipsă de această conștiință de sine socială. E în destinul lor să repete o gamă limitată de comportamente, indiferent de consecințe. Sigur, există o marjă a acestei lipse de conștiință de sine. Unii au o capacitate redusă de a reflecta și de a se schimba, dar e limitată — altminteri nu ar fi personalități înalt-conflictuale.

În general, personalitățile înalt-conflictuale nu își dau seama ce impact au asupra altor oameni. Nu își dau seama de faptul că tiparele lor de comportament agresive și rigide îi ofensează pe ceilalți și îi îndepărtează. Ei judecă greșit stările de spirit ale celorlalți oameni și cred că le pot citi gândurile. Îi văd în mod fundamental pe ceilalți ca pe niște dușmani, chiar dacă toate indiciile sociale pe care le oferă aceștia le spun exact opusul.

Probabil vă dați seama de aceste lucruri dacă vă aflați într-o relație strânsă cu o persoană înalt-conflictuală. Poate simțiți că trebuie să mergeți mereu pe vârfurile picioarelor, pentru că nivelul vostru normal de conștiință de sine e mereu în contradicție cu lipsa lor de conștiință de sine. Poate fi epuizant. În cazul personalităților înalt-conflictuale, deficitul lor de conștiință de sine îi duce la depresie și anxietate, pentru că, în ciuda eforturilor pe care ei le depun, relațiile lor rămân nesatisfăcătoare. În schimb, aceste eforturi le pot însufleți cele mai teribile coșmaruri.

CELE CINCI TIPARE

Iată pe scurt o recapitulare a ceea ce se întâmplă diferitelor personalități înalt-conflictuale, din pricina lipsei lor de conștientizare de sine.

Spaima supremă a personalităților înalt-conflictuale borderline: a fi abandonate.

Tiparul lor de schimbări bruște de dispoziție, intensitate, furie bruscă și manipulare îi împinge pe oameni să se supere pe ei și să își dorească să îi abandoneze.

Spaima supremă a personalităților înalt-conflictuale narcisice: a fi nerespectate și privite ca fiind inferioare.

Tiparul lor de aroganță, insulte, sentimente de îndreptățire și solicitare de admirație îi determină pe ceilalți să îi considere inferiori și să-și dorească să le răspundă la insulte, cu insulte.

Spaima supremă a personalităților înalt-conflictuale antisociale: a fi dominate de ceilalți.

Tiparul lor de dominare emoțională, financiară, fizică și prin orice alte mijloace necesare, a celorlalți, îi face pe oameni să își dorească să îi vadă în spatele gratiilor și dominați de autorități.

Spaima supremă a personalităților înalt-conflictuale *paranoide:* a fi trădați de cei apropiați lor.

Tiparul lor de comportament suspicios, ranchiună și acuze la adresa celorlalți că fac parte din conspirații împotriva lor îi face pe oameni să șușotească despre ei și să se îndepărteze de ei („să îi trădeze") după ce acumulează frustrări în relația cu aceștia.

Spaima supremă a personalităților înalt-conflictuale *histrionice:* a fi ignorate.

Tiparul lor de intensitate dramatică nesfârșită îi epuizează pe cei din jur, care adesea încearcă să ignore poveștile lor și, în cele din urmă, abia așteaptă să se îndepărteze de ei.

CONȘTIENTIZAREA PERSONALITĂȚII

Acum, că am analizat problemele legate de absența conștientizării, să analizăm din nou conștientizarea personalității. Este vorba despre recunoașterea *tiparelor de comportament* — ale altora și ale noastre. Nu e ceva intuitiv; cu toții avem de învățat. Până când oamenii nu vor învăța să recunoască aceste tipare, vor continua să înțeleagă greșit aceste personalități extreme și vor considera că sunt bune, puternice și atrăgătoare.

Imediat ce recunoașteți *tiparele* pe care le căutați, vă puteți folosi cunoașterea de sine pentru a afla *cum și unde* să vă uitați. Să revedem metoda WEB și felul în care ea vă poate ajuta.

Cuvintele: Fiți atenți la cuvintele care vă captează atenția, mai ales la tiparele de gândire totul-sau-nimic. „*Tu mereu...*", „*Tu niciodată...*", „Faci ca mine sau dispari!", „*E DOAR vina ta!*" Țineți minte că spunem cu toții asemenea lucruri uneori. Problema apare când avem de a face cu un *tipar* și cu o *intensitate* a unui astfel de limbaj scris și vorbit frecvent.

Emoțiile: Fiți atenți la felul în care persoana își gestionează emoțiile *și* la felul în care vă simțiți în preajma acelei persoane. Aici, conștientizarea de sine poate fi foarte importantă.

În primul rând, există sau nu un *tipar* de emoții negestionate, cum ar fi furia, lacrimile, schimbările rapide de dispoziție, distragerile emoționale ale atenției (de pildă, devin defensivi când primesc critici minore, în loc să ducă sarcinile la capăt), preocuparea față de nedreptăți trecute, iubire extremă pentru cineva abia cunoscut, ură bruscă pentru cineva pe care îl iubeau și așa mai departe? Sau sunt emoțiile lor foarte reprimate de teamă că

vor pierde controlul? Sau pierd oricum controlul, cu consecințe periculoase?

În al doilea rând, care sunt emoțiile voastre când sunteți în preajma acestei persoane? Sunt extreme? Sentimentele extrem negative sunt un semnal de alarmă care anunță că tiparul lor de comportament este, probabil, unul negativ. Și un tipar absolut pozitiv poate fi un semnal de alarmă, alertându-vă asupra abilității unei personalități înalt-conflictuale de a vă manipula pe voi sau impresia voastră despre ea. Dacă aveți adesea vreunul dintre următoarele sentimente în preajma unei anumite persoane, e posibil să fie vorba despre o personalitate înalt-conflictuală.

Personalitățile înalt-conflictuale borderline: Vă simțiți extrem de frustrați de o anumită persoană, de parcă v-ați dori să o scuturați sau să țipați la ea pentru a o convinge să înceteze să se mai poarte de o manieră inadecvată? Simțiți că vreți să o abandonați, dar adesea vă doriți să fiți din nou în preajma ei? Simțiți că nimeni nu v-a mai tratat niciodată cu atâta dragoste? Simțiți că nimeni nu v-a mai tratat atât de îngrozitor niciodată? Sunteți uimiți că emoțiile voastre sunt atât de instabile lângă această persoană? Simțiți că sunteți o persoană slabă când aveți de a face cu ea?

Personalitățile înalt-conflictuale narcisice: Vă simțiți ridicoli sau inadecvați în preajma acestei persoane? Vă simțiți cuprinși de admirație sau uimiți că petrece timp cu voi? Vă simțiți presați să faceți afirmații admirative la adresa sa? Vă simțiți presați să emiteți afirmații injurioase la adresa altor oameni când vă aflați în preajma acestei persoane? Sunteți furioși pentru că acordă mai multă atenție altora? Simțiți că și-a pierdut interesul față de voi sau acum vă insultă de față cu alții? Vă simțiți uneori de parcă persoana a uitat că existați?

Personalitățile înalt-conflictuale antisociale: Simțiți uneori o oarecare amenințare doar aflându-vă în preajma acestei persoane? Simțiți uneori o senzație de răceală, de stranietate doar pentru că ea e în preajmă? Vă spun și alții că nu puteți avea încredere în această persoană și că aveți de a face cu un escroc? Rezistați ideii că nu se poate avea încredere în această persoană și că e de fapt un escroc, fără să mai cereți opinia nimănui? Vă simțiți dominați de această persoană? Vă simțiți izolați de ceilalți din pricina acestei persoane? Simțiți că nu puteți avea un dezacord civilizat cu această persoană sau că nu vă puteți îndepărta de ea?

Personalitățile înalt-conflictuale paranoide: Simțiți că trebuie să dovediți acestei persoane mereu că sunteți demni de încredere? Pare că nu îi puteți spune cu adevărat ce simțiți? Simțiți că trebuie să șușotiți când vorbiți despre această persoană cu alții? Simțiți mereu că trebuie să vă apărați când povestiți unde ați fost și cu cine? Vreți să povestiți și altora despre grijile cu privire la această persoană, dar vă e teamă?

Personalitățile înalt-conflictuale histrionice: Vreți să vă eliberați de această persoană mereu? Vă simțiți captivi ascultându-i poveștile? Vă e greu să vă recăpătați suflul în preajma ei? Vă simțiți adesea distrași de emoțiile și poveștile ei, așa încât nu reușiți să mai faceți nimic?

Acesta e doar un rezumat al unora dintre reacțiile emoționale la care ar trebui să vă așteptați dacă ați fi în preajma unuia dintre aceste cinci tipuri de oameni, despre care am vorbit în detaliu în capitolele anterioare. Pentru că personalitățile înalt-conflictuale sunt în general persoane emoționale, iar emoțiile sunt contagioase, o conștientizare a propriilor emoții este una dintre cele mai bune surse de informații pentru decizia de a adopta sau nu o atitudine prudentă în preajma cuiva.

Comportamentele: Vă șochează persoana? Oare e ceva în istoria sa care vă sare în ochi ca fiind anormal? Vi se pare că încercați să găsiți scuze pentru a justifica gesturile sale extreme? Țineți minte regula celor 90%. A avut persoana vreodată un comportament pe care 90% dintre oameni nu l-ar avea niciodată? În general, încercați să aflați istoria comportamentelor lor din relații anterioare, cum ar fi cele de cuplu sau de muncă. Sigur, e posibil să vă loviți de un zid, pentru că celorlalți le e teamă de persoană sau nu vor să se gândească la aceste lucruri. Dar acel zid vă poate da de înțeles că există multe lucruri care *nu* se spun.

Remarcați dacă simțiți că trebuie să cereți iertare în numele persoanei sau să îi apărați comportamentul în fața altora. Fiți mai ales vigilenți la încercările voastre de a gestiona în mod repetat comportamentul persoanei sau de a o convinge să devină un om mai bun.

EVITAREA ȘI GESTIONAREA UNEI PERSONALITĂȚI ÎNALT-CONFLICTUALE

Odată ce află despre personalitățile înalt-conflictuale, majoritatea oamenilor preferă să îi evite complet, dar există anumite măsuri preventive de bază care se pot lua dacă alegeți să aveți de-a face cu persoane pe care le bănuiți că sunt înalt-conflictuale. (Folosiți-vă conștientizarea de sine pentru a hotărî dacă vreți să evitați persoana sau o gestionați la un anumit nivel.) Țineți minte să nu „exagerați" cu reacțiile voastre față de orice persoană la început, ca de pildă: flatare excesivă (personalitățile înalt-conflictuale narcisice), grijă excesivă (personalitățile înalt-conflictuale borderline), ajutor excesiv (personalitățile înalt-conflictuale antisociale), implicare excesivă în povești periculoase

(personalitățile înalt-conflictuale paranoide), sau atenție în exces față de poveștile lor dramatice (personalitățile înalt-conflictuale histrionice). Dacă simțiți nevoia să faceți aceste lucruri pentru a calma persoana sau a o liniști, țineți minte cât de greu poate deveni mai târziu să vă retrageți.

Dacă persoana nu e prea intens conflictuală și vă simțiți suficient de încrezători că puteți gestiona relația cu aceasta pentru a beneficia de punctele ei forte sau de interesele ei, atunci e posibil să decideți să o gestionați folosind metode de tipul celor explicate în această carte. Țineți minte metoda CARS:

Conectare cu empatie, atenție și respect
Analiza opțiunilor și a alternativelor
Reacția față de ostilitate și dezinformare
Stabilirea limitelor față de comportamentul înalt-conflictual

Reveniți asupra capitolelor anterioare pentru sfaturi mai specializate, dar țineți minte să subliniați respectul, oferiți personalității înalt-conflictuale o alegere în situația respectivă, fiți concișI, oferiți informații, fiți prietenoși și fermi dacă e nevoie, atunci când reacționați la ostilitatea lor sau când încercați să stabiliți limite. Folosiți-vă conștientizarea de sine pentru a hotărî când aveți nevoie de ajutor și/sau consiliere din partea altora, care să vă sprijine în a folosi metoda CARS pentru a gestiona o personalitate înalt-conflictuală.

ABILITĂȚILE DE CONȘTIENTIZARE DE SINE

Acum, că ați căpătat o anumită conștientizare a personalității și o folosiți pentru a detecta personalitățile înalt-conflictuale, asigurați-vă că vă îndreptați conștientizarea și către voi înșivă. Din vreme în vreme, verificați-vă pentru a vedea dacă

demonstrați unele dintre comportamentele unei persoane înalt-conflictuale.

Credeți uneori că sunteți superiori sau aveți puseuri de furie sau vreți să îi dominați pe ceilalți? Acestea sunt trăsături umane firești pe care le avem cu toții într-o anumită măsură. Însă atunci când ne blocăm într-un *tipar* al acestor comportamente și nu reflectăm la noi înșine, suntem în pericol să devenim persoane înalt-conflictuale.

Analizați-vă constant comportamentul și gândiți-vă la schimbările pe care vreți să le faceți pentru a deveni persoane mai bune și pentru a vă ameliora relațiile cu ceilalți.

După ce traversați un conflict, întrebați-vă:

„Ce am făcut să am parte de o asemenea reacție?"
„Ce pot face diferit data viitoare?"

Sigur, e posibil să nu fi făcut nimic pentru a declanșa o reacție extremă. Dar puteți mereu găsi un lucru pe care să îl puteți face diferit cu ocazia unui viitor conflict. Nu e vorba despre învinovățire, ci despre a fi deschis spre învățare și schimbare.

CONCLUZIE

Am încercat să vă informez cu privire la o problemă din ce în ce mai serioasă, care ne afectează relațiile din fiecare sferă a vieții. Sper să nu vă fi speriat, ci doar să vă fi informat, așa încât să vă simțiți mai încrezători în a detecta, evita și gestiona persoanele înalt-conflictuale din viețile voastre. Cheia este conștientizarea de sine, așa cum am discutat, inclusiv a fi conștient de momentele în care aveți nevoie de sprijin și consultare. Nu sunteți singuri.

Personalitățile înalt-conflictuale care vă pot distruge viața reprezintă doar vreo 10% din populație, dar afectează viețile

tuturor. Ne putem ajuta unii pe alții — inclusiv pe cei cu personalitate înalt-conflictuală — înțelegând aceste probleme de personalitate, felul în care ar trebui să reacționăm, sau cum să *nu* reacționăm la ele. Putem fi plini de compasiune și ne putem și proteja în același timp. Acum, depinde doar de voi!

Anexe

40 DE COMPORTAMENTE PREVIZIBILE ALE PERSONALITĂȚILOR ÎNALT-CONFLICTUALE

Dat fiind că persoanele înalt-conflictuale au tendința să își trateze toate relațiile ca fiind inerent antagonice, există cel puțin 40 de lucruri care se pot prezice în general despre ele, odată ce înțelegem principalele patru trăsături primare: *gândirea de tip totul-sau-nimic, emoțiile negestionate, învinovățirea celorlalți* și *comportamentele extreme*. Acestea se verifică indiferent de unde ar trăi, de nivelul lor de inteligență, de ocupație sau de poziția socială.

Iată-le:

1. Nu reflectează la propriul comportament.
2. Nu înțeleg că au un rol în problemele cu care se confruntă.
3. Nu înțeleg de ce se poartă așa cum se poartă.
4. Nu vor să își schimbe comportamentul.
5. Nu apelează la psihoterapie/consiliere psihologică sau la sfaturi de orice fel.
6. Nu înțeleg de ce reușesc pe termen scurt (atunci când sunt fermecătoare și convingătoare) și de ce eșuează pe termen lung (atunci când se instalează realitatea).
7. Devin extrem de defensive dacă li se spune să se schimbe.

8. Vor pretinde că felul în care se poartă e normal și necesar, date fiind împrejurările.
9. Le lipsește empatia față de ceilalți, deși e posibil să spună cuvintele potrivite.
10. Vor fi preocupate să atragă atenția asupra lor însele.
11. Pot fi preocupate de trecut, apărându-și acțiunile și atacându-i pe ceilalți.
12. Pot avea o persona publică foarte bună, acoperind o personalitate negativă în privat.
13. E posibil să îi numească „nebuni" pe alții dacă li se sugerează că se poartă inadecvat.
14. Îi pot hărțui pe ceilalți, dar se apără spunând că ele sunt cele hărțuite.
15. Vor fi preocupate să îi învinovățească pe ceilalți, chiar pentru evenimente mărunte sau inexistente.
16. Vor depune multă energie pentru a-i învinovăți pe ceilalți, energie pe care ar fi putut-o folosi pentru autoreflecție.
17. Vor avea Ținte ale Culpabilizării, care sunt persoane din anturajul lor intim sau persoane aflate în poziții de autoritate.
18. Se vor concentra asupra unei singure Ținte a Culpabilizării și vor încerca să controleze, demoleze, sau distrugă acea persoană.
19. Își pot ataca Ținta Culpabilizării financiar, din punctul de vedere al reputației, juridic, fizic etc.
20. E posibil să demareze proceduri administrative sau juridice împotriva Țintei Culpabilizării.
21. Vor căuta mereu „avocați negativi" pentru a-i asista în învinovățirea celorlalți și în apărarea lor.
22. Se vor întoarce cu ușurință împotriva avocaților negativi atunci când nu fac ce li se cere.
23. Vor cere loialitate de la ceilalți și le vor spune ce au de făcut.
24. Nu vor fi ele însele loiale, pretinzând că au fost trădate.
25. Pot fi foarte secretoase, totuși vor pretinde deschidere totală din partea celorlalți, inclusiv confidențe.

26. Pot trăda confidențele despre ceilalți, atunci când servește scopurilor lor.
27. Se vor mira cu adevărat de ce atâția oameni se întorc împotriva lor de-a lungul timpului.
28. Se vor întoarce împotriva familiei și a prietenilor buni într-o clipă; pot încerca să repare relația.
29. Vor avea puțini prieteni buni de-a lungul timpului.
30. Nu vor fi fericite în cea mai mare parte a timpului, cu excepția situațiilor când oamenii sunt întru totul de acord cu ele.
31. Vor avea relații extrem de intense, începând cu atracții intense, dar sfârșind cu resentimente intense și vinovăție.
32. Vor avea așteptări extrem de nerealiste de la aliații lor, care vor fi inevitabil puși pe fugă.
33. Se vor sabota singure, lucrând împotriva propriilor interese.
34. Vor crea multe dintre problemele pe care pretind că încearcă să le soluționeze.
35. Vor proiecta asupra celorlalți ceea ce fac sau gândesc ele.
36. Le va lipsi autocenzura, chiar dacă e în interesul lor să fie mai reținute.
37. Vor face lucrurile impulsiv, apoi le vor regreta, iar alteori nu le vor regreta.
38. Vor cere multe favoruri, dar nu le vor înapoia.
39. Vor răspunde solicitărilor cu cereri fără legătură cu acestea, adesea ignorând cu totul cererea inițială.
40. Îi vor împărți pe cei din jur în oameni absolut buni și absolut răi, provocând multe conflicte.

În general, oamenii sunt șocați de cât de intense, dar predictibile, pot fi aceste comportamente. Odată ce văd acțiunile și cele patru trăsături primare date la pagina 202, se pot concentra asupra evitării persoanei sau folosirii metodei CARS descrise în această carte pentru a gestiona relația cu ea.

Mulțumiri

Sunt foarte mulți oameni cărora vreau să le mulțumesc pentru încurajările și ideile lor de-a lungul ultimilor douăzeci de ani, care au ajutat la apariția acestei cărți. În primul rând, îmi exprim aprecierea pentru soția mea, Alice, pentru că a discutat aceste idei cu mine, împărtășindu-și insight-urile ei de terapeut, pentru sprijinul editorial de început, pentru toleranța ei față de scrisul meu nesfârșit și pentru că e un partener deloc conflictual.

În al doilea rând, vreau să îi mulțumesc lui Megan Hunter, care a ajutat la lansarea carierei mele de orator și scriitor, considerând că e nevoie ca aceste informații să ajungă la lume, și care a cofondat alături de mine, acum zece ani, High Conflict Institute.

Părinții mei, Margaret și Roland Eddy, și mama mea vitregă, Helen Eddy, mi-au dat aptitudini de viață și un simț al empatiei și al serviciului adus celorlalți. În multe feluri, munca mea a devenit o combinație a muncii comunitare a mamei mele și a analizei științifice și profesoratului tatălui meu.

Pe durata celor zece ani de existență a institutului High Conflict, au existat o serie de membri și de vorbitori cărora vreau să le mulțumesc pentru că mi-au extins universul gândirii, mi-au testat teoriile și mi-au făcut munca mult mai plăcută și mai plină de compasiune: Megan Hunter, Michelle Jensen, Trissan Dicomes, Diane Buchman, Michael Lomax, L. Georgi DiStefano, John Edwards, Shawn Skillin, Regina Schnell, Tracey Lipp, Louise Vandenbosch și Andrea LaRochelle.

Există trei prieteni care merită mulțumiri speciale pentru cei mai bine de patruzeci de ani de când îmi rafinează gândirea și mă încurajează în munca mea de o viață în rezolvarea conflictelor: Dennis Doyle, Norma Mark și Austin Manghan. Există mulți alți prieteni și colegi cu care am discutat de-a lungul timpului despre persoanele înalt-conflictuale și despre cum trebuie ajutate ele și cei din preajma lor. Lista ar fi prea lungă, dar se știu ei.

Vreau să mulțumesc în mod special lui Scott Edelstein, agentul meu literar și ghid în ale scrisului de mai bine de zece ani. Mi-a dat mereu sfaturi și informații bune cu privire la domeniul mereu schimbător al lumii editoriale. Lui îi aparține meritul apariției acestei cărți și al titlului ei. Acum cinci ani am stat de vorbă și mi-a spus că oamenii au nevoie de această carte și că eu sunt cel care trebuie să o scrie. Când eram distras de alte proiecte și nu mă simțeam încrezător cu privire la ea, îmi dădea impulsul să continuu. Și iat-o!

Și nu în ultimul rând, vreau să îi mulțumesc editorului meu de la Tarcher-Perigee/Penguin Random House, Amanda Shih. Ea m-a convins să rămân concentrat asupra scrierii acestei cărți pentru publicul larg, în ideea că mulți oameni nu au niciun fel de pregătire anterioară în acest domeniu și e sarcina mea să îl fac mai accesibil. Mă tot ruga să explic mai în detaliu, să ofer mai multe exemple, să elimin comentariile inutile. Acestea au transformat-o într-o carte mai clară și mai utilă pentru toată lumea.

Colegul tău de birou vede numai comploturi în jurul său? Prietena ta solicită încontinuu atenție, iar când tu ai nevoie de sprijinul ei, pare să nu te audă? Vestea bună e că nu ești tu de vină pentru toate acestea. Tu ești doar ținta culpabilizării unor personalități înalt-conflictuale. 10% din populație face parte din această categorie, iar cartea de față te va învăța cum să-i depistezi, cum să te ferești de ei și cum să le faci față, odată ce nu îi mai poți evita. Ei sunt personalitățile narcisice, borderline, antisociale, paranoide și histrionice. Îi vei găsi în familie sau la serviciu, printre potențialii parteneri sexuali sau de cuplu. Prin exemple elocvente culese de la clienții săi, Bill Eddy te ajută să înțelegi că nu ești singur, iar prin sfaturi și tehnici adaptate, îți oferă un arsenal ce-ți va ușura viața atunci când te confrunți cu astfel de persoane.

BILL EDDY este avocat, terapeut, mediator și autor. A pus bazele teoriei personalităților înalt-conflictuale și a fondat institutul cu același nume din San Diego, California.

PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI
EDITURATREI.RO
ISBN 978-606-40-0567-0
9 786064 005670